Ken Wilber

La conciencia sin fronteras

Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal



Ken Wilber

La conciencia sin fronteras

Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal

Traducción: Marta I. Guastavino



Título original: *NO BOUNDARY*

www.editorialkairos.com
Primera edición: Enero 1985
Primera edición digital: Marzo 2011
ISBN-10: 84-7245-278-6
ISBN-13: 978-84-7245-278-7
ISBN-epub: 978-84-7245-947-2
Composición: Replika Press Pvt. Ltd. India

SUMARIO

A Jack Crittenden,
discípulo, maestro, amigo;
el mejor en todo.

PREFACIO

Este libro indaga de qué manera creamos una persistente alienación de nosotros mismos, de los otros y del mundo, al fracturar nuestra experiencia presente en diferentes partes separadas por fronteras. Efectuamos una división artificial en compartimientos de lo que percibimos: sujeto frente a objeto, vida frente a muerte, mente y cuerpo, dentro y fuera, razón e instinto, y así recurrimos a un divorcio causante de que unas experiencias interfieran con otras y exista un enfrentamiento entre distintos aspectos de la vida. El resultado de semejante violencia recibe muchos otros nombres, pero no es más que la infelicidad. La vida es una sucesión de batallas, un sufrimiento constante, pero todas las batallas de nuestra experiencia –nuestros conflictos, angustias, sufrimientos y congojas– se generan en las demarcaciones que equivocadamente le imponemos. Esta obra examina de qué modo creamos esas demarcaciones y cómo podemos abordarlas.

¿Adónde dirigirnos en busca de ayuda y orientación para superar nuestros conflictos y pugnas? Hoy es considerable la confusión al respecto. En primer lugar, nos encontramos ante una gran variedad de posibles enfoques, tanto orientales como occidentales, que van desde el psicoanálisis al zen, de la gestalt a la meditación trascendental, del existencialismo al hinduismo. Por si eso fuera poco, parece como si muchas de esas escuelas diferentes se encontrasen en abierta contradicción. No sólo diagnostican de diferente manera la causa del sufrimiento, sino que también prescriben métodos distintos para aliviarlo. Con frecuencia uno coincide con dos psicólogos o con dos maestros espirituales diferentes sólo para terminar dándose cuenta de que están en total discrepancia recíproca.

He intentado dar una síntesis, una perspectiva global de esta desconcertante diversidad de puntos de vista reuniendo los distintos modos de enfocar la terapia, la curación y el crecimiento personal dentro de un marco de referencia que llamo «el espectro de la conciencia». Este enfoque nos permite aceptar e integrar los rasgos

esenciales de las tres direcciones principales de la psicología y la psicoterapia occidental: la corriente yoica ortodoxa (que incluye el conductismo cognoscitivo y la psicología freudiana del yo), la humanística (tal como la bioenergética y la gestalt) y la transpersonal (psicosíntesis, psicología junguiana y tradiciones místicas en general). Que yo sepa, no hay ningún otro libro que ofrezca este tipo de panorama general.

Demostraré aquí cómo cada frontera que trazamos en nuestra experiencia tiene como resultado una limitación de nuestra conciencia: una fragmentación, un conflicto, una batalla. Nuestra experiencia contiene muchas de estas limitaciones y demarcaciones que, en conjunto, crean un espectro de la conciencia. Veremos de qué manera se han dirigido las diversas terapias a los diversos niveles del espectro. Cada tipo de terapia intenta disolver un determinado linde o embrollo en la conciencia. La comparación de las distintas terapias nos revela los diversos tipos de fronteras que se originan en la conciencia perceptora, a la vez que empezamos a ver el modo de disolver todos estos bloqueos para que la persona continúe su desarrollo libre de ellos.

Esta obra ofrece al lector en general una introducción a los principales métodos de crecimiento y transformación –de lo yoico a lo humanístico y a lo transpersonal– y muestra cómo se relacionan entre sí tales enfoques, al tiempo que brinda ejercicios específicos que le permitan tener una vivencia personal de los distintos enfoques.

No es éste un libro técnico ni erudito, sino una introducción, basada necesariamente en generalizaciones. Por consiguiente, me he tomado ciertas libertades de simplificación y condensación. Por ejemplo, no he insistido en el análisis de los ejercicios de visualización, la respuesta de relajación, el *role modeling*, la detención del pensamiento, el análisis de los sueños, etc. Tampoco me ocupo de estrategias de modificación del comportamiento, puesto que son demasiado complicadas para unos capítulos introductorios. Al hablar del «estado fundamental de conciencia», he renunciado a los términos técnicamente más correctos, tales como conciencia no-

dual o conciencia no-obstruida, como también a «conciencia unitiva», gramaticalmente correcta, para optar por la fácil comprensión de «conciencia de la unidad». Sea como fuera, los lectores interesados en un análisis más detallado del espectro de la conciencia podrán hallarlo en otras obras mías de nivel más académico *(El espectro de la conciencia, El proyecto Atman, Un Dios sociable* y *Después del Edén*, todas publicadas en castellano por Kairós).

Debo mencionar especialmente a varios autores, a cuyas obras he recurrido libremente para exponer mis puntos de vista. He elegido autores cuyos trabajos son ya conocidos y de fácil acceso, puesto que ello simplifica en gran medida el conjunto de mi tarea. Deseo agradecer sobre todo las siguientes aportaciones: para el capítulo dos, *A Study in Consciousness*, de la doctora Besant; para el tres, *Science and the Modern World*, de Whitehead; para el cuatro y cinco, he recurrido a las obras de san Agustín y el maestro Eckhart, pero principalmente la de Krishnamurti, *La libertad primera y última* y *Comentaries on Living*, y *La sabiduría de la inseguridad*, de Alan Watts (por ejemplo, la primera parte del capítulo cuatro es una adaptación de *La libertad primera y última* y del capítulo cinco de *La sabiduría de la inseguridad);* para el capítulo siete, *The Adjusted American*, de Putneys; para el ocho, las obras de Alexander Lowen en general; para el nueve, las de Roberto Assagioli, y para el diez, *Zen Mind, Beginner's Mind*, de Suzuki Roshi, y *The Knee of Listening*, de Bubba Free John. Cualquiera que esté familiarizado con estos autores reconocerá inmediatamente lo mucho que les debo. Espero que al recurrir a estos maestros, fácilmente accesibles, de los diferentes estratos del alma, se facilite la comprensión de la naturaleza del espectro de la conciencia.

K.W.
Lincoln, Nebraska
Primavera de 1979

I. INTRODUCCIÓN: ¿QUIÉN SOY?

Súbitamente, sin la menor advertencia, en cualquier momento o lugar, sin causa aparente, puede suceder.

De improviso me encontré envuelto en una nube de color semejante al de las llamas. Por un instante pensé en un incendio, en una inmensa conflagración en algún lugar inmediato a aquella gran ciudad; al momento siguiente comprendí que el fuego estaba dentro de mí. Entonces me inundó un sentimiento de júbilo, un inmenso regocijo acompañado, o seguido inmediatamente, por una iluminación intelectual imposible de describir. Entre otras cosas, no llegué simplemente a creer, sino que vi que el universo no está compuesto de materia muerta, sino que es, por el contrario, una Presencia viviente; tomé conciencia de la vida eterna que hay en mí. No era la convicción de que tendría una vida eterna, sino la conciencia de que la poseía ya entonces; vi que todos los hombres son inmortales; que el orden cósmico es tal que sin la menor duda todas las cosas colaboran para el bien de todas y cada una de ellas; que el principio fundamental del mundo, de todos los mundos, es lo que llamamos amor, y que la felicidad de todos y cada uno es, a la larga, absolutamente segura. (Cita de R.M. Bucke)

Qué magnífica clarividencia. Cometeríamos seguramente un grave error si llegáramos a la apresurada conclusión de que tales experiencias son alucinaciones o frutos de la aberración mental, ya que en su definitiva revelación nada hay de la angustia torturada de las visiones psicóticas.

El polvo y las piedras de la calle eran tan preciosos como el oro, los portales eran al comienzo los confines del mundo. El verdor de los árboles, cuando los vi por vez primera a través de una de las puertas, me transportó y me fascinó… Los chiquillos que jugaban y saltaban en la calle eran joyas móviles. Yo no tenía conciencia de que hubieran nacido ni de que debiesen morir. Pero todas las cosas permanecían eternamente, en cuanto estaban en el lugar que les era propio. La eternidad se manifestaba en luz del día… (Traherne)

William James, el padre de los psicólogos norteamericanos,

insistió una y otra vez en que «nuestra conciencia normal de vigilia no es más que un tipo especial de conciencia, en tanto que en derredor de ella, y separadas por la más tenue de las pantallas, se extienden formas de conciencia totalmente diferentes». Es como si nuestra percepción habitual de la realidad no fuera más que una isla insignificante, rodeada por un vasto océano de conciencia, insospechado y sin cartografiar, cuyas olas se estrellan continuamente contra los arrecifes que han erigido a modo de barreras nuestra percepción cotidiana… hasta que, espontáneamente, las rompen e inundan esa isla con el conocimiento de un nuevo mundo de conciencia, tan vasto como inexplorado, pero intensamente real.

Llegó entonces un período de arrobamiento tan intenso que el universo se inmovilizó, como si se le impusiera la inexpresable majestad del espectáculo. ¡Sólo uno en todo el universo infinito! El Perfecto Uno que es todo amor… En ese mismo momento maravilloso de lo que se podría llamar beatitud celestial se produjo la iluminación. En una intensa visión interior vi cómo se reorganizan los átomos o moléculas –no sé si materiales o espirituales– de los que, al parecer, está compuesto el universo, a medida que el cosmos (en su vida continua y eternamente perdurable) va pasando de un orden a otro. ¡Qué gozo cuando vi que no había ruptura en la cadena –no faltaba ni un solo eslabón– y que todo estaba en su momento y su lugar! Mundos y sistemas, todo se combinaba en una armoniosa totalidad. (R.M. Bucke)

El aspecto más fascinante de esas sobrecogedoras vivencias de iluminación –y el aspecto al que dedicaremos más atención–es que el individuo llega a sentir, más allá de cualquier sombra de duda, que fundamentalmente él es uno con todo el universo, con todos los mundos, superiores o inferiores, sagrados o profanos. Su *sentimiento de identidad* se expande mucho más allá de los estrechos confines de su mente y su cuerpo, hasta abarcar la totalidad del cosmos. Por esta razón, precisamente, R.M. Bucke denominaba «conciencia cósmica» a esta modalidad de percepción. El mulsulmán lo llama la «Identidad Suprema», suprema porque es una identidad con el Todo. En general,

nos referiremos a ella valiéndonos de la expresión «conciencia de la unidad»: un abrazo de amor con la totalidad del universo.

Las calles eran mías, el templo era mío, la gente era mía. Eran míos los cielos, lo mismo que el sol y la luna y las estrellas, y todo el mundo era mío, y yo el único espectador que gozaba de él. Nada sabía de groseras propiedades, ni fronteras ni divisiones; pues todas las propiedades y las divisiones eran mías; míos los tesoros y quienes los poseían. Y así me corrompieron con muchas alharacas y hube de aprender las sucias triquiñuelas de este mundo, que ahora desaprendo para volver, por así decirlo, a convertirme en un chiquillo a quien se le permita entrar en el reino de Dios. (Traherne)

A tal punto está difundida esta vivencia o experiencia de la identidad suprema que se ha ganado, junto con las doctrinas que se proponen explicarla, el apelativo de «la filosofía perenne». Abundan las pruebas de que este tipo de experiencia o conocimiento es el núcleo central de toda religión importante –hinduismo, budismo, taoísmo, cristianismo, islamismo y judaísmo–, de modo que está justificado hablar de la «unidad trascendente de las religiones» y de la unanimidad de la verdad primordial.

El tema central de este libro es que esta modalidad de la percepción, esta unidad de la conciencia o identidad suprema, constituye la naturaleza y condición de todos los seres sensibles; pero que paulatinamente vamos limitando nuestro mundo y nos apartamos de nuestra verdadera naturaleza al establecer fronteras. Entonces nuestra conciencia, originariamente pura y unitiva, funciona en diversos niveles, con diferentes identidades y límites distintos. Estos diferentes niveles son, básicamente, las múltiples maneras en que podemos responder, respondemos, a la pregunta: «¿Quién soy?».

La incógnita de quiénes somos probablemente ha atormentado a la humanidad desde el amanecer de la civilización, y hoy sigue siendo uno de los interrogantes humanos más perturbadores. Las múltiples respuestas que se han propuesto para este enigma van de lo sagrado a lo profano, de lo complejo a lo simple, de lo científico a lo romántico, del plano político al individual.

Pero, en vez de examinar la multitud de respuestas posibles a esta pregunta, echemos una mirada a un proceso muy específico y básico que se da cuando una persona se formula los interrogantes: «¿Quién soy?, ¿en qué consiste mi verdadero ser?, ¿y mi identidad fundamental?», y luego responde a ellos.

Cuando alguien nos pregunta: «¿Quién eres?», y procedemos a darle una respuesta más o menos razonable, sincera y detallada, ¿qué es lo que en realidad hacemos? ¿Qué sucede en nuestra mente mientras lo hacemos? En cierto sentido, estamos describiendo nuestro ser, tal como hemos llegado a conocerlo, incluyendo en nuestra descripción la mayoría de los hechos importantes, buenos y malos, dignos e indignos, científicos y poéticos, filosóficos y religiosos, que tenemos por fundamentales en lo que se refiere a nuestra identidad. El lector podría, por ejemplo, describirse como «una persona única, un ser dotado de ciertos potenciales; soy bondadoso, pero a veces soy cruel, afectuoso, pero en ocasiones hostil; soy padre, soy abogado, me gustan la pesca y el baloncesto…». Y así podría ampliar su lista de lo que siente y piensa.

Sin embargo, hay un proceso aún más básico que subyace en todo el procedimiento para establecer una identidad. Cuando uno responde a la pregunta «¿Quién soy?», sucede algo muy simple. Cuando describe o explica quién «es», incluso cuando se limita a percibirlo interiormente, lo que en realidad está haciendo, a sabiendas o no, es trazar una línea o límite mental que atraviesa en su totalidad el campo de la experiencia, y a todo lo que queda *dentro* de ese límite lo percibe como «yo mismo» o lo llama así, mientras siente que todo lo que está *por fuera* del límite queda excluido del «yo mismo». En otras palabras, nuestra identidad depende totalmente del lugar por donde tracemos la línea limítrofe.

Uno es un ser humano y no una silla, y lo sabe porque, consciente o inconscientemente, traza una línea que separa a los humanos de las sillas y puede reconocer su identidad con los primeros. Es posible que uno sea muy alto; entonces, trazará una línea mental entre la alta y la baja estatura, y se identificará como «alto». Uno llega a percibir «soy esto y no aquello» mediante el

procedimiento de trazar una línea limítrofe entre «esto» y «aquello”, para después reconocer su identidad con «esto» y su no identidad con «aquello».

De modo que al decir «yo» trazamos una demarcación entre lo que somos y lo que no somos. Cuando uno responde a la pregunta: «¿Quién eres?», se limita a describir lo que hay en la parte limitada por esa línea. Lo que solemos llamar crisis de identidad se produce cuando uno no puede decidir cómo ni dónde trazar la línea. En pocas palabras, preguntar: ¿«Quién eres?» significa preguntar: «¿Dónde trazas la frontera?».

Todas las respuestas a la pregunta «¿Quién soy yo»? se derivan precisamente de este procedimiento básico de establecer una línea que delimite lo que uno es, lo que no es. Una vez trazadas las líneas limítrofes generales, las respuestas a la pregunta pueden llegar a ser sumamente complejas –científicas, teológicas, económicas– o bien seguir siendo simples e imprecisas. Pero cualquier respuesta posible depende de que se trace primero la línea fronteriza.

Lo más interesante de esta línea divisoria es que puede desplazarse, y con frecuencia se desplaza. Su trazado puede rectificarse. En cierto sentido, la persona puede volver a cartografiar su alma, y tal vez encuentre en ella territorios que jamás habría creído posibles, alcanzables y ni siquiera deseables. Tal como hemos visto, las formas más radicales de rehacer el mapa o de cambiar de lugar la línea limítrofe se dan en las experiencias de la identidad suprema, en las que la persona expande el límite de su propia identidad hasta incluir la totalidad del universo. Hasta podríamos decir que pierde completamente la línea limítrofe, porque cuando está identificada con el «todo único y armonioso», ya no hay dentro ni fuera, y por lo tanto no hay dónde trazar la línea.

A lo largo de esta obra volveremos a examinar una y otra vez esa percepción sin fronteras que se conoce como la identidad suprema; pero, de momento, valdría la pena investigar algunas de las otras maneras, más familiares, en que se pueden definir los límites del alma. Hay tantos tipos diferentes de líneas limítrofes como

individuos que la trazan, pero todas ellas se reducen a unas pocas clases fácilmente reconocibles.

La frontera más común que trazan los individuos (o que aceptan como válida) es la de la piel, que envuelve la totalidad del organismo. Aparentemente, se trata de una demarcación entre lo que uno es y lo que no es que goza de universal aceptación. Todo lo que está dentro del límite de la piel es, en algún sentido, «yo», mientras que todo lo que está fuera de ese límite es «no-yo». Algo que esté fuera de límite de la piel puede ser «mío», pero no es «yo». Por ejemplo, reconozco «mi» coche, «mi» trabajo, «mi» casa, «mi» familia, pero desde luego nada de eso es directamente «yo» de la misma manera que lo son todas las cosas que están dentro de mi piel. El límite de la piel es, pues, una de las fronteras más básicamente aceptadas entre lo que uno es y lo que no es.

Podríamos pensar que este límite de la piel es tan obvio, tan auténtico y tan común que en realidad es la única frontera que puede tener el individuo, salvo quizás en los raros casos de unidad de la conciencia, por un lado, y de psicosis irremediable por el otro. Pero lo cierto es que hay otro tipo de línea limítrofe, sumamente común y bien establecido, que muchísimos individuos trazan. Pues la mayoría de las personas, aunque reconozcan y acepten como un hecho que la piel es un límite entre lo que uno es y lo que no es, trazan otra demarcación, para ellas más significativo, en el *interior* mismo del organismo.

Si al lector le parece rara la idea de una línea limítrofe en el *interior* del organismo, permítame que le pregunte: «¿Siente que usted *es* un cuerpo, o siente que *tiene* un cuerpo?». La mayoría de los individuos sienten que tienen un cuerpo, como si fueran sus dueños o propietarios tal como pueden serlo de un coche, una casa o cualquier otro objeto. En estas circunstancias, parece como si el cuerpo no fuera tanto «yo» como «mío», y lo que es «mío», por definición, se encuentra fuera del límite entre lo que uno es y lo que no es. La persona se identifica más básica e íntimamente con una sola faceta de la totalidad de su organismo, y esta faceta, que siente como su auténtica realidad, se conoce con diversos nombres: la mente, la

psique, el ego o la personalidad.

Biológicamente, no hay el menor fundamento para esta disociación o escisión radical entre la mente y el cuerpo, la psique y el soma, el ego y la carne; pero psicológicamente, la disociación adquiere caracteres de epidemia. Más aún, la escisión mente-cuerpo y el consiguiente dualismo es un punto de vista fundamental de la civilización occidental. Obsérvese que he de utilizar ya la palabra «psico-logía» para referirme al estudio del comportamiento general del hombre y que esa misma palabra refleja el prejuicio de que el hombre es básicamente una mente y no un cuerpo. Incluso san Francisco se refería a su cuerpo como al «pobre hermano asno» y, de hecho, la mayoría de nosotros nos sentimos como si cabalgáramos en nuestro cuerpo, y éste fuera un asno o una mula.

No hay duda de que esta línea limítrofe entre mente y cuerpo nos es ajena, no se halla en modo alguno presente desde el nacimiento. Pero, a medida que un individuo va avanzando en años y comienza a trazar y a reforzar la frontera entre lo que es y lo que no es, empieza a considerar el cuerpo con emociones encontradas. ¿Debe incluirlo directamente dentro de los límites de lo que es él, o habrá de considerarlo como territorio extranjero? ¿Por dónde debe trazar la línea? Por una parte, y durante toda la vida, el cuerpo es fuente de placeres, desde los éxtasis del amor erótico a las sutilezas de la alta cocina y al arrobamiento de los crepúsculos: todo nos llega por mediación de los sentidos corporales. Pero por otra parte, el cuerpo alberga el espectro amenazante del dolor, las enfermedades, las torturas del cáncer. Para un niño, el cuerpo es la única fuente de placer, y al mismo tiempo es la primera fuente de dolor y de conflicto con los padres. Y además, el cuerpo fabrica continuamente productos de desecho que, por razones que el niño no entiende en absoluto, son una fuente constante de alarma y ansiedad para los padres. Mojar la cama, los movimientos del vientre, el sonarse las narices… todo es un lío increíble. Y todo se relaciona con eso… con el cuerpo. Va a ser difícil decidir dónde se traza la línea.

Pero, en general, cuando el individuo llega a la madurez ya se ha despedido afectuosamente del pobre hermano asno. Cuando

termina de establecerse el límite entre lo que uno es y lo que no es, el hermano asno está decididamente del otro lado de la cerca. El cuerpo se convierte en territorio extranjero, casi (pero nunca del todo) tan extranjero como el propio mundo exterior. La frontera se traza entre la mente y el cuerpo, y la persona se identifica sin más ni más con la primera. Incluso llega a tener la sensación de que vive en su cabeza, como si dentro del cráneo tuviera un ser humano en miniatura que da órdenes e indicaciones a su cuerpo, que a su vez puede obedecer… o no.

En pocas palabras, lo que el individuo siente como su propia identidad *no* abarca directamente el organismo como un todo, sino solamente una faceta del organismo, a saber, el *ego*. Es decir que el individuo se identifica como una *imagen mental de sí mismo*, más o menos precisa, y con los procesos intelectuales y emocionales que van asociados a dicha imagen. Al no identificarse concretamente con la totalidad del organismo, lo más que llega a tener es un cuadro o imagen del organismo total. Siente, pues, que es un yo, un ego, y que por debajo de él cuelga su cuerpo. Vemos aquí otro tipo importante de línea limítrofe, el cual establece que la identidad de la persona se da principalmente con el ego, con la imagen de sí mismo.

Como podemos ver, esa línea limítrofe entre lo que uno es y lo que no es puede ser muy flexible, de manera que no será sorprendente descubrir que incluso dentro del ego o mente –dos términos que por el momento uso de manera muy imprecisa– se puede erigir otro tipo de línea limítrofe. Por diversas razones, algunas de las cuales ya analizaremos, es posible que el individuo se niegue incluso a admitir que algunas facetas de su propia psique son *suyas*. En lenguaje psicológico se dice que las aliena, las reprime, las escinde o las proyecta. En definitiva, se trata de que reduce el límite entre lo que él es y lo que no es de manera que sólo da cabida a ciertas partes de sus tendencias yoicas. Esta imagen reducida de sí mismo es lo que llamaremos *la persona* (máscara), un término cuyo significado se hará más obvio al proseguir con el contexto. Pero, como el individuo se identifica solamente con facetas de su psique *(la persona)*, siente que lo que resta de ella «no es él»; es territorio

extranjero, extraño y peligroso. Y vuelve a trazar el mapa de su alma de manera que niegue y excluya de la conciencia los aspectos de sí mismo que no acepta (a estos aspectos no aceptados los llamamos *la sombra)*. En mayor o menor medida, la persona «se aliena». Evidentemente tenemos aquí otro tipo general, e importante, de línea limítrofe.

Por el momento no tratamos de decidir cuál de estos tipos de mapas de uno mismo está «bien», es «correcto» o «verdadero». Simplemente vamos tomando nota, de manera imparcial, de que existen varios tipos principales de líneas limítrofes entre lo que uno es y lo que uno no es. Y dado que estudiamos el tema sin ninguna intención valorativa, podemos mencionar al menos otro tipo de línea limítrofe a la que en la actualidad se presta mucha atención, y que es la asociada con los llamados fenómenos transpersonales.

El término «transpersonal» significa que se está produciendo en el individuo alguna clase de proceso que, en cierto sentido, va *más allá* del individuo. El ejemplo más sencillo lo constituyen los casos de percepción extrasensorial, o PES, de la cual los psicólogos reconocen varias formas: telepatía, clarividencia, precognición y retrocognición. También podríamos incluir las experiencias extracorporales, las de un yo transpersonal (o testigo transpersonal), las experiencias cumbre, etc. Lo que todos estos hechos tienen en común es una expansión del límite entre lo que un es y lo que uno no es, que llega a trascender la frontera del organismo constituido por la piel. Aunque las experiencias o vivencias transpersonales son, hasta cierto punto, similares a la conciencia de la unidad, es menester no confundirlas. En la conciencia de la unidad, la identidad de la persona es identidad con el Todo, absolutamente con todas las cosas. En las vivencias transpersonales, la identidad de la persona no llega a expandirse hasta la Totalidad, pero sí se expande, o al menos se extiende, más allá del límite orgánico de la piel. Aunque no se identifique con el Todo, tampoco su identidad se mantiene confinada exclusivamente al organismo. Al margen de la consideración que merezcan las experiencias transpersonales (más adelante analizaremos detalladamente muchas de ellas), las pruebas de que existen al

menos algunas de sus formas son abrumadoras, por lo que podemos concluir sin temor a equivocarnos que estos fenómenos representan una clase más de líneas limítrofes del yo.

Lo que importa de este análisis de los límites entre lo que uno es y lo que uno no es, estriba en que el individuo no solamente tiene acceso a uno, sino a muchos *niveles de identidad*. Tales niveles de identidad no son postulados teóricos, sino realidades observables, que cada uno puede verificar por sí mismo y en sí mismo. Por lo que respecta a estos diferentes niveles, es casi como si ese fenómeno familiar pero, en última instancia, misterioso, que llamamos conciencia, fuera un espectro, una especie de arco iris compuesto por numerosas bandas o niveles de identidad. Obsérvese que hemos señalado brevemente cinco clases o niveles principales de identidad. Desde luego hay variaciones sobre ellos, y los niveles mismos se pueden subdividir, pero estos cinco parecen ser aspectos básicos de la conciencia humana.

Tomemos los principales niveles de identidad y dispongámoslos en cierto orden. Esta disposición, semejante a un espectro, se representa en la figura 1, que muestra la línea limítrofe entre lo que uno es y lo que uno no es, y los niveles principales de identidad que señalamos. Cada nivel diferente resulta de los diferentes «lugares» donde la gente puede trazar, y traza en efecto, este límite. Obsérvese que la línea limítrofe comienza a hacerse discontinua hacia la parte inferior del espectro (fig. 1), en la zona que llamamos transpersonal, y que desaparece del todo al nivel de la conciencia de la unidad, porque, en ese nivel final, lo que uno es y lo que uno no es se convierten en «una totalidad armoniosa».

Es evidente que cada nivel sucesivo del espectro representa un tipo de estrechamiento o de restricción de lo que el individuo siente que es «él mismo», su verdadera identidad, su respuesta a la pregunta: «¿Quién es?». En la base del espectro, la persona siente que es una con el universo, que su verdadero yo no es solamente su organismo, sino la totalidad de la creación. En el nivel siguiente del espectro («ascendiendo» por él), el individuo siente que no es uno con el Todo, sino más bien uno con la totalidad de su organismo. Su

sentimiento de identidad se ha desplazado y reducido, desde la totalidad del universo a una faceta de éste, a saber, su propio organismo. En el nivel siguiente, la identidad vuelve a estrecharse, porque ahora el individuo se identifica principalmente con su mente o ego, que no es más que una faceta de la totalidad del organismo. Y llegado al nivel final del espectro, puede incluso reducir su identidad a facetas de su mente, alienando y reprimiendo la sombra, es decir, los aspectos no aceptados de su psique. Entonces se identifica solamente con una parte de la psique, que es lo que llamamos *la persona* (máscara).

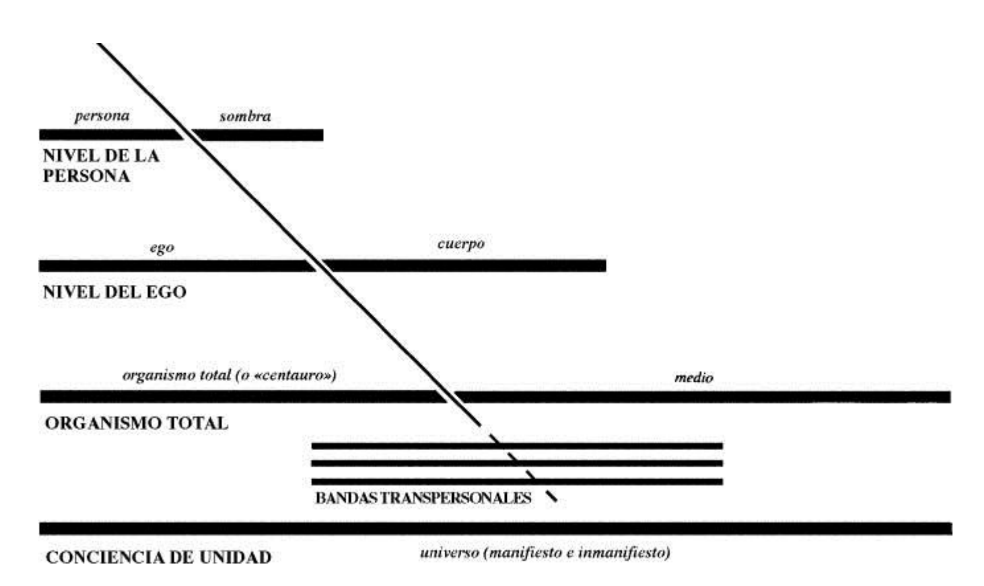


FIGURA 1: El espectro de la conciencia

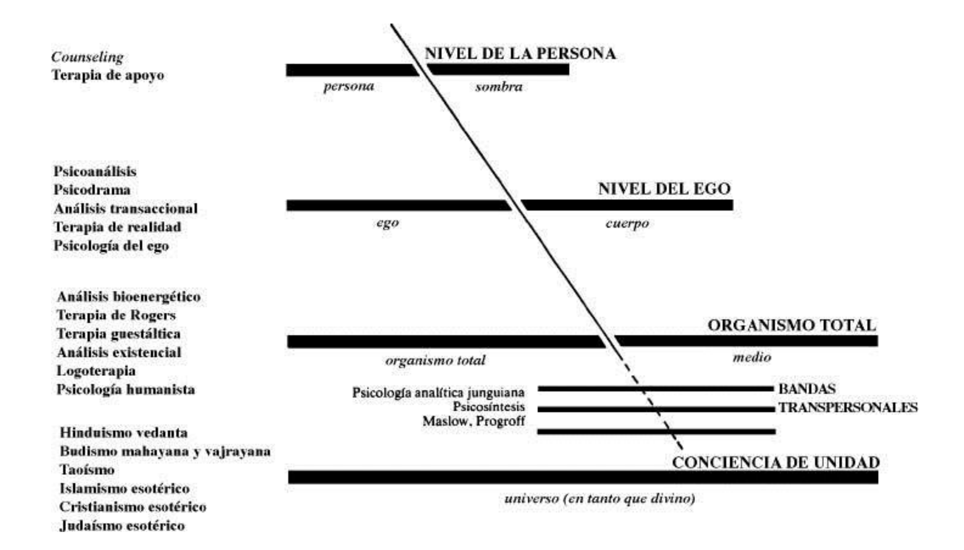


FIGURA 2: Las terapias y los niveles del espectro

Así pues, desde el universo a una faceta del universo que llamamos «el organismo»; desde el organismo a una faceta del organismo que llamamos «el ego»; desde el ego a una faceta del ego que llamamos *«la persona»*, tales son algunas de las principales bandas del espectro de la conciencia. Con cada nivel sucesivo del espectro, más numerosos son los aspectos del universo que aparecen como externos al «yo» de la persona. Así, en el nivel del organismo total, el medio aparece como algo que está fuera del límite del sí mismo, ajeno, externo, «lo que no es uno». Pero en el nivel de *la persona*, el medio ambiente del individuo *más* su cuerpo y algunos aspectos de su propia psique aparecen como algo externo, ajeno, «que no es yo».

Los diferentes niveles del espectro representan no sólo diferencias en la identidad, por más importante que esto sea, sino también en aquellas características que directa o indirectamente estén ligadas con la identidad. Pensemos, por ejemplo, en un problema corriente: el «conflicto consigo mismo». Puesto que hay diferentes niveles del yo, es obvio que también hay diferentes niveles de conflicto consigo mismo. La razón estriba en que, en cada nivel del

espectro, la línea limítrofe de lo que es la identidad de una persona se traza de diferente manera. Pero, como bien saben los expertos en temas militares, una *línea limítrofe* es también una *línea de batalla* en potencia, ya que delimita los territorios de dos campos opuestos y potencialmente en pugna. Así, por ejemplo, una persona que esté en el nivel del organismo total encontrará a su enemigo potencial en su medio ambiente, pues éste se le aparece como extranjero, externo y, por consiguiente, como una amenaza para su vida y su bienestar. Pero una persona que está en el nivel del ego, no sólo encuentra que su medio es territorio extranjero sino que lo es también su propio cuerpo, lo cual significa que la naturaleza de sus conflictos y perturbaciones es diferente en sumo grado. Una persona así ha desplazado la línea limítrofe de «lo que uno es», y, por consiguiente, ha desplazado la línea de batalla de sus conflictos y sus guerras personales. En este caso, su cuerpo se ha pasado al enemigo.

Esta línea de batalla puede adquirir una gran importancia en el nivel de la *persona* (máscara), porque aquí el individuo ha trazado la línea limítrofe entre facetas de su propia psique, de modo que la línea de batalla se encuentra ahora entre el individuo en *cuanto persona* y su medio, *pero también* su cuerpo *y* ciertos aspectos de su propia mente.

Lo que aquí importa es que cuando un individuo dibuja los límites de su alma, establece al mismo tiempo las batallas de su alma. Los límites de la identidad de un individuo demarcan qué aspectos del universo han de ser considerados «uno mismo», y cuáles serán considerados «lo que no es uno», «diferente de uno mismo». De manera que en cada nivel del espectro son diferentes los aspectos del mundo que se le aparecen al individuo como «lo que no soy», lo ajeno y extranjero. Cada nivel ve diferentes procesos del universo como *extraños* a él. Y puesto que, como en cierta ocasión señaló Freud, todo extraño parece un enemigo, cada nivel está potencialmente comprometido en diferentes conflictos con diversos enemigos. Recuérdese que toda línea limítrofe es también una línea de batalla… y que en cada nivel el enemigo es diferente. Dicho en la jerga psicológica, los diferentes «síntomas» se originan en distintos

niveles.

El hecho de que los diferentes niveles del espectro posean características, síntomas y potenciales diferentes nos lleva a uno de los aspectos más interesantes de este punto de vista. En la actualidad hay un interés increíblemente amplio, y que no deja de crecer, en toda clase de escuelas y técnicas que se ocupan de los diversos aspectos de la conciencia. Mucha gente recurre a la psicoterapia, el análisis junguiano, el misticismo, la psicosíntesis, el zen, el análisis transaccional, el *rolfing*, el hinduismo, la bioenergética, el psicoanálisis, el yoga y la terapia guestáltica. Lo que tienen en común estas escuelas es que, de una manera o de otra, todos intentan efectuar cambios en la conciencia de una persona. Pero ahí acaba la similitud.

El individuo sinceramente interesado en aumentar y enriquecer su conocimiento de sí mismo, se encuentra con una variedad tan asombrosa de sistemas psicológicos y religiosos que apenas si sabe por dónde comenzar o a quién creer. Incluso si estudia cuidadosamente todas las escuelas importantes de psicología o de religión, lo más probable es que termine su estudio tan confundido como cuando lo empezó, porque estas diversas escuelas, tomadas en conjunto, indiscutiblemente se contradicen entre sí. Por ejemplo, el budismo zen le dice a uno que se olvide del ego, que lo trascienda o que vea a través de él; pero el psicoanálisis le ayuda a reforzar, fortalecer y consolidar el ego. ¿Quién tiene razón? El problema es muy real, tanto para el profano interesado como para el terapeuta profesional. Tantísimas escuelas diferentes, todas en conflicto y todas procurando entender a la misma persona. ¿O no es así?

Es decir, ¿apuntan todas ellas *al mismo nivel* de la conciencia de la persona? ¿O se trata más bien de que esos diferentes enfoques se centran de hecho en diferentes niveles del yo? ¿No podría ser que estos enfoques tan diferentes, lejos de estar en conflicto o de ser contradictorios, reflejaran realmente diferencias muy concretas en los diversos niveles del espectro de la conciencia? ¿Y no sería posible que esos diferentes enfoques fueran, *todos ellos*, más o menos

correctos cuando se emplean en su propio nivel principal?

Si así fuera estaríamos en condiciones de introducir considerable orden y coherencia en un campo que, de otra manera, es de una complejidad enloquecedora. Entonces se pondría de manifiesto que todas estas escuelas psicológicas y religiosas diferentes no representan tanto maneras contradictorias de enfocar al individuo y sus problemas, sino que son más bien enfoques complementarios de diferentes niveles del individuo. Así entendido, el vasto campo de la psicología y de la religión se descomponen en cinco o seis grupos practicables, y es evidente que cada uno de tales grupos apunta predominantemente a una de las principales bandas del espectro.

De este modo, para no dar más que unos pocos ejemplos muy breves y generales, el objetivo del psicoanálisis y de la mayoría de las formas de terapia convencional es remediar la radical escisión entre los aspectos conscientes e inconscientes de la psique, de modo tal que la persona se ponga en contacto con la «totalidad de su mente». Estas terapias apuntan a reunificar la *persona*, o máscara tras la que se ocultan los aspectos inaceptables de su ego, y la *sombra*, o proyección al exterior de esos aspectos, para crear un ego sano y fuerte, lo que equivale a decir una imagen de sí mismo exacta y aceptable. En otras palabras, son todas ellas terapias orientadas hacia el nivel del ego. Intentan ayudar al individuo que está viviendo como *persona* para que vuelva a cartografiar su alma como ego.

Además de esto, la meta de la mayoría de las llamadas terapias humanísticas es curar la escisión entre el ego y el cuerpo, re-unir la psique y el soma para así revelar el organismo total. Por eso a la psicología humanística –llamada la Tercera Fuerza (si se considera que las dos principales fuerzas, en psicología, son el psicoanálisis y el conductismo)– se la designa también como «movimiento de potencial humano». Al extender la identidad de la persona desde la mente o ego hasta la totalidad del organismo como tal, se liberan los vastos potenciales del organismo total, poniéndolos a disposición del individuo.

Si profundizamos aún más, encontraremos que la meta de

disciplinas como el budismo zen o el hinduismo vedanta es curar la escisión entre el organismo total y el medio, para revelar una identidad –una identidad suprema– con el universo entero. En otras palabras, apuntan al nivel de la conciencia de unidad. Pero no olvidemos que entre el nivel de la conciencia de unidad y el nivel del organismo total están las bandas transpersonales del espectro. Las terapias que se dirigen a este nivel se interesan profundamente por los procesos que se dan en la persona, pero que son realmente «supraindividuales» o «colectivos» o «transpersonales». Incluyo hay quienes se refieren a un «yo transpersonal», que si bien no es idéntico al Todo (entonces sería conciencia de unidad), trasciende no obstante los límites del organismo individual. Entre las terapias que se dirigen a este nivel se encuentran la psicosíntesis, el análisis junguiano, diversas prácticas preliminares del yoga, las técnicas de meditación trascendental y otras.

Todo esto es, naturalmente, una versión muy simplificada de las cosas, pero señala con eficacia de qué manera, en general, la mayor parte de las principales escuelas de psicología, psicoterapia y religión no hacen más que dirigirse a los diferentes niveles principales del espectro. Algunas de estas correspondencias se muestran en la fig. 2, donde se enumeran las escuelas principales de «terapia» junto al nivel del espectro hacia el que apuntan principalmente. Como ocurre con cualquier espectro, estos niveles se superponen bastante entre sí, por lo que no se puede hacer ninguna clasificación absolutamente distinta y precisa de los niveles ni de las terapias que se dirigen a cada uno de ellos. Además, cuando «clasifico» una terapia sobre la base del nivel del espectro al cual se dirige, ello significa el nivel más profundo que reconoce, sea explícita o implícitamente, esa terapia. En términos generales, veremos que una terapia, del nivel que sea, reconoce y acepta la existencia potencial de todos los niveles que están por encima del suyo propio, pero niega la existencia de todos los que están por debajo.

A medida que una persona (profana o terapeuta) se familiarice más con el espectro–con sus diversos niveles, con diferentes potenciales y problemas diferentes–, más capacitada

estará para orientarse (u orientar a su cliente) en el viaje que lleva a la comprensión y al desarrollo de uno mismo. Podrá reconocer más fácilmente en qué niveles se originan los conflictos y problemas presentes, y aplicar así a cualquier conflicto dado el proceso «terapéutico» adecuado para ese nivel. También es posible que llegue a reconocer con qué potenciales y niveles quiere establecer contacto, y qué procedimientos son los más apropiados para facilitar este desarrollo.

El desarrollo se entiende aquí como un ensanchamiento y expansión de los propios horizontes, una ampliación de los propios límites, exteriormente en perspectiva e interiormente en profundidad. Pero ésa es con toda exactitud la definición de *descender* por el espectro. (O de «ascender» por él; todo depende del ángulo que se prefiera. En este libro hablaré de «descender» simplemente porque combina mejor con la fig. 1). Cuando una persona desciende un nivel del espectro, ha trazado un mapa nuevo de su alma y ensanchado su territorio. El crecimiento es redistribución, nuevo trazado de zonas y diseño del mapa; es primero un reconocimiento, y después un enriquecimiento, de niveles cada vez más profundos y más vastos de «lo que uno es».

En los tres capítulos siguientes exploraremos algunas facetas de ese misterio fundamental que se llama conciencia de unidad, abriéndonos camino en él a tientas, bordeándolo, abordándolo furtivamente, sin olvidar que en cualquier momento nos atrapará, sorprendiéndonos por la espalda. Aparte de darnos cierta sensación de lo que es la conciencia de unidad, esta exploración nos equiparará con muchas de las herramientas necesarias para entender el campo total de lo que actualmente se llama «psicología transpersonal», «noética» o «investigación de la conciencia». Exploraremos el mundo tal como se aparece sin demarcaciones ni fronteras; el momento presente tal como se aparece sin los límites del pasado y el futuro, y la capacidad de percibir y conocer sin los límites que impone la división en dentro y fuera.

Dedicaremos luego un capítulo a explicar el desarrollo de todos los demás niveles del espectro: el nivel del organismo total, el

del ego y el de la *persona* (máscara). Después, a partir de este entendimiento básico, comenzaremos el descenso del espectro de la conciencia; una exploración vivencial de los diversos niveles y de las principales «terapias» que se usan para establecer contacto con ellos, y terminaremos donde comenzamos, en el nivel de la conciencia de unidad, que es lo más oportuno, ya que, como veremos, es el único nivel que jamás nos ha faltado.

II. DIVIDIDO POR LA MITAD

¿Se ha preguntado alguna vez por qué la vida se presenta como una serie de opuestos? ¿Por qué todo lo que valoramos es un elemento de un par de opuestos? ¿Por qué todas las decisiones se toman entre opuestos, y en ellos se basan todos los deseos?

Obsérvese que todas las dimensiones espaciales y direccionales son opuestas: arriba y abajo se oponen, como dentro y fuera, alto y bajo, largo y corto, norte y sur, grande y pequeño, aquí y allá, cima y fondo, derecha e izquierda. Y todas las cosas que consideramos serias e importantes son un polo de un par de opuestos: bien y mal, vida y muerte, placer y dolor, Dios y Satán, libertad y servidumbre.

También nuestros valores sociales y estéticos son siempre algo que se da en función de opuestos: éxito y fracaso, bello y feo, fuerte y débil, inteligente y estúpido. Incluso nuestras abstracciones supremas se fundan en oposiciones. La lógica, por ejemplo, se ocupa de lo verdadero y lo falso; la epistemología, de la apariencia y la realidad; la ontología, del ser y el no ser. Parece que nuestro mundo es una impresionante colección de opuestos.

Este hecho es tan común que apenas si es necesario mencionarlo, pero cuanto más se cavila sobre él, más sorprende por su peculiaridad. Porque la naturaleza, al parecer, no sabe nada de ese mundo de opuestos en que vive el hombre. En la naturaleza no hay ranas verdaderas y ranas falsas, árboles morales e inmorales, océanos justos e injustos. No hay montañas políticas y apolíticas. No hay siquiera especies bellas y feas; por lo menos, no las hay para la naturaleza, que se complace en producirlas de todas clases. Thoreau decía que la naturaleza jamás se disculpa, y, al parecer, no lo hace porque ignora la oposición entre error y acierto y, por ende, no reconoce lo que los humanos consideramos «errores».

Sin duda, es verdad que algunas de las cosas que llamamos «opuestos» existen aparentemente en la naturaleza. Por ejemplo, hay ranas grandes y pequeñas, árboles altos y bajos, naranjas verdes y maduras. Pero es algo que, para ellos, no es problema; no los

precipita en paroxismos de angustia. Incluso es posible que haya osos listos y osos tontos, pero no parece que a ellos les preocupe mucho. Nadie ha descubierto complejos de inferioridad en los osos.

Del mismo modo, en el mundo de la naturaleza se da la vida y la muerte, pero tampoco esto parece asumir las dimensiones aterradoras que se le asigna en el mundo de los humanos. A un gato, por más viejo que sea, no le invade el terror de su muerte inminente. Se limita a refugiarse tranquilamente en el bosque, para morirse allí, enroscado bajo un árbol. Un petirrojo moribundo se asienta cómodamente en la rama de un sauce y se queda mirando el crepúsculo. Cuando ya no puede ver la luz, cierra por última vez los ojos y se deja caer blandamente al suelo. Qué diferente es la manera en que el hombre se enfrenta con la muerte:

No te adentres con calma en esa hermosa noche,
Clama con sorda furia contra la extinción de la luz.

Aunque el dolor y el placer aparecen también en el mundo de la naturaleza, no son en ella motivo de preocupación. Cuando a un perro le duele algo, gañe, pero si no le duele nada, se despreocupa. No le angustia el dolor futuro ni se queja del dolor pasado; todo parece muy simple y muy natural.

A veces decimos que todo eso es cierto porque, lisa y llanamente, la naturaleza es tonta. Pero la explicación no sirve del todo porque, precisamente, estamos empezando a darnos cuenta de que la naturaleza es mucho más lista de lo que nos gusta creer. El gran bioquímico Albert Szent-Gyorgyi nos da un ejemplo fantástico:

[Cuando me incorporé al Instituto de Estudios Superiores de Princeton] lo hice con la esperanza de que, al codearme con esos grandes matemáticos y físicos atómicos, llegaría a aprender algo sobre los seres vivos. Pero tan pronto como revelé que en cualquier sistema viviente hay más de dos electrones, los físicos se negaron a hablarme. Con todos sus ordenadores, no eran capaces de pronosticar lo que podía hacer el tercer electrón. Lo notable es que el electrón sabe exactamente qué hacer. De manera que un electroncito sabe algo que todos los sabios de Princeton ignoran, y eso no puede ser más que algo muy simple.

Me temo que la naturaleza no sólo es más despierta de lo que creemos, sino más de lo que podemos imaginar. Después de todo, la naturaleza produjo también el cerebro humano, y nosotros nos jactamos de contar con uno de los instrumentos más inteligentes del cosmos. ¿Acaso un completo idiota podría haber creado una auténtica obra maestra?

Cuenta el Génesis que una de las primeras tareas confiadas por Dios a Adán fue dar nombre a las plantas y los animales que existían en la naturaleza, pues ésta no tiene etiquetas con sus nombres, y sería muy cómodo que pudiéramos clasificar y denominar los diversos aspectos del mundo natural. Dicho de otra manera, a Adán le encargaron que separase la complejidad de las formas y procesos de la naturaleza, y que les asignara nombres. Estos animales se parecen entre sí, pero no se parecen nada a aquellos otros, de modo que a este grupo le llamaremos «leones», y a aquel otro, «osos». A ver, este grupo de cosas se puede comer, pero aquél no. Llamemos a este grupo «uvas» y a aquél, «piedras».

Pero la verdadera tarea de Adán no consistió tanto en inventar nombres para los animales y las plantas, por más trabajoso que esto fuera. La parte más importante de su tarea era más bien el proceso de selección como tal, pues a menos que hubiera un solo animal de cada clase, cosa improbable, Adán tenía que reunir los animales que eran similares y aprender a diferenciarlos mentalmente de los que no se les parecían. Tenía que aprender a trazar mentalmente una demarcación entre los diversos grupos de animales, porque sólo después de haberlo hecho podía reconocer cabalmente las diferentes bestias y, por consiguiente, nombrarlas. En otras palabras, la gran tarea que inició Adán fue el trazado de demarcaciones mentales o simbólicas. Adán fue el primero en delinear la naturaleza, dividirla mentalmente, delimitarla y diagramarla. Fue el primer gran cartógrafo: dibujaba fronteras.

Su labor de cartografiar la naturaleza tuvo un éxito tal que aún hoy pasamos buena parte de nuestra vida dibujando fronteras. Cada decisión que tomamos, cada una de nuestras acciones y palabras, se basan en la construcción, consciente o inconsciente, de

límites, de fronteras. No me estoy refiriendo ahora a un simple límite de la propia identidad por más importante que éste sea, sino a todos los límites en el sentido más amplio. Tomar una decisión significa trazar una frontera entre lo que se elige y lo que no. Desear algo significa trazar una demarcación entre los conceptos que uno considera verdaderos y los que considera no verdaderos. Recibir una educación es aprender dónde y cómo se han de trazar límites y qué se ha de hacer luego con los aspectos acotados. Mantener un sistema judicial es trazar una línea divisoria entre quienes se adecuan a las normas de la sociedad y quienes no lo hacen. Librar batalla es trazar una línea que separa a quienes están con nosotros de quienes están en contra. Estudiar ética es aprender a dibujar una frontera que diferencia el bien y el mal. Estudiar medicina occidental es precisar con mayor claridad un límite entre la enfermedad y la salud. Es del todo evidente que, desde los incidentes secundarios a las grandes crisis, desde las decisiones menudas a los actos trascendentes, desde una cierta preferencia a una pasión avasalladora, nuestra vida es un proceso de establecimiento de fronteras.

Lo que caracteriza a una demarcación es que, por más compleja y enrarecida que sea, de hecho no delimita otra cosa que un dentro y un fuera. Por ejemplo, podemos representar la forma más simple de demarcación como una circunferencia y ver que delimita y enfrenta un dentro y un fuera:



Pero observamos que los opuestos, dentro y fuera, no existían por sí mismos antes de que dibujáramos el límite del círculo. Dicho de otra manera, lo que crea un par de opuestos es la demarcación como tal; en suma, trazar fronteras es fabricar opuestos. Así, podemos empezar a ver que la razón de que vivamos en un mundo de opuestos es, precisamente, que la vida tal como la conocemos es un proceso de establecer demarcaciones.

Y el mundo de los opuestos es un mundo de conflictos, como no tardaría en descubrir el propio Adán, que debe de haberse quedado fascinado por el poder que se genera al trazar límites e invocar nombres. Pensemos que un sonido tan breve como el de la palabra «cielo» podía representar toda la inmensidad de los cielos azules reconocidos, en virtud de las demarcaciones, como diferentes de la tierra, el agua y el fuego. De modo que, en vez de manejar y manipular objetos reales, Adán podía manipular en su cabeza esos nombres mágicos que ocupaban el lugar de los objetos mismos. Antes de la invasión de las fronteras y los nombres, si, por ejemplo, Adán quería decirle a Eva que, en su opinión, era una burra, tenía que cogerla del brazo y salir con ella en busca de una burra, indicársela, señalarla a ella y después empezar a saltar, gruñir y adoptar una expresión estúpida. Pero ahora, gracias a la magia de las palabras, le bastaba con levantar los ojos al cielo y decir: «Por el amor de Dios, cariño, mira que llegas a ser burra». Eva, que dicho sea de paso era en realidad mucho más sensata que Adán, no solía replicarle. Es decir, se negaba a entrar en el juego de la magia de las palabras, porque en lo más profundo de su ser sabía que las palabras eran un arma de dos filos, y quien a hierro mata, a hierro muere.

Entretanto, los resultados del esfuerzo de Adán eran espectaculares, fantásticos, mágicos, y es muy comprensible que el éxito empezara a subírsele a la cabeza. Empezó a llevar sus fronteras a lugares que habría sido preferible dejar sin cartografiar y que por ese medio lograba conocer. Esa embriaguez culminó en el árbol de la ciencia –en realidad de los opuestos– del bien y del mal. Y cuando Adán reconoció la diferencia entre los opuestos del bien y del mal, es decir, cuando trazó una demarcación fatal, su mundo se desmoronó. Al pecar, la totalidad del mundo de los opuestos, que él mismo había ayudado a crear, se volvió contra él para acosarlo. Dolor y placer, bien y mal, vida y muerte, esfuerzo y juego… todo el espectro de opuestos en conflicto se abatió sobre la humanidad.

El hecho exasperante que aprendió Adán fue que cada demarcación es también un frente de batalla potencial, de manera que el mero establecimiento de una frontera equivale a prepararse

para el conflicto, y en concreto para el conflicto de la guerra de opuestos, de la lucha angustiosa de la vida contra la muerte, del placer contra el dolor, del bien contra el mal. Lo que aprendió Adán –y lo aprendió demasiado tarde– es que preguntarse dónde hay que trazar la línea significa, en realidad, preguntarse dónde se ha de librar la batalla.

Lo cierto es que vivimos en un mundo de conflicto y oposición porque es un mundo de demarcaciones y fronteras. Y puesto que cada línea fronteriza es también una línea de batalla, henos aquí con la difícil situación humana: cuanto más firmes son nuestras fronteras, más encarnizadas son nuestras batallas. Cuanto más me aferro al placer, más temo –necesariamente– al dolor. Cuanto más voy en pos del bien, tanto más me obsesiona el mal. Cuantos más éxitos busco, mayor será mi terror al fracaso. Cuanto mayor sea el afán con que me aferro a la vida, más aterradora me parecerá la muerte. Cuanto mayor sea el valor que asigne a una cosa, más me obsesionará su pérdida. En otras palabras, la mayoría de nuestros problemas lo son de demarcaciones y de lo opuestos que éstas crean.

Ahora bien, la forma en que de ordinario intentamos resolver estos problemas es tratar de extirpar uno de los opuestos. Encaramos el problema del bien y del mal procurando exterminar el mal: enfrentamos el problema de la vida y la muerte intentando ocultar la muerte bajo simbólicas inmortalidades. En filosofía, resolvemos las oposiciones conceptuales dejando de lado uno de los polos, o bien procurando reducirlo al otro. El materialista se empeña en reducir el espíritu a materia, en tanto que el idealista se esfuerza por reducir la materia a espíritu. Los monistas intentan reducir la pluralidad a la unidad, los pluralistas procuran explicar la unidad como pluralidad.

Lo que importa es que siempre tendemos a tratar la demarcación como si fuera *real*, y después manipulamos los opuestos así creados. Aparentemente, jamás cuestionamos la existencia de la demarcación como tal. Y como creemos que ésta es real, imaginamos tercamente que los opuestos son irreconciliables,

algo que está para siempre separado y aparte. «El este es el este, y el oeste, el oeste, y nunca se encontrarán los dos». Dios y el diablo, la vida y la muerte, el bien y el mal, el amor y el odio, uno y los otros… todas, decimos, cosas tan diferentes como el día y la noche.

Entonces suponemos que la vida sería perfectamente placentera con sólo que pudiéramos anular los polos negativos e indeseables de todos los pares de opuestos. Si pudiéramos conquistar el dolor, el mal, la muerte, el sufrimiento, la enfermedad, para que sólo hubiera bondad, vida, alegría y salud… eso sería realmente vivir bien. Y, en efecto, tal es precisamente la idea que del cielo tienen muchos pueblos, idea que ha llegado a significar, en vez de la trascendencia de todos los opuestos, el lugar donde se acumulan todas las mitades positivas de las parejas de opuestos, en tanto que el infierno es el lugar donde amontonamos todas las mitades negativas: el dolor, el sufrimiento, el tormento, la angustia y la enfermedad.

Esta meta de separar los opuestos y después aferrarse a las mitades positivas o correr en pos de ellas, parece ser una característica distintiva de la civilización occidental progresista; de su religión como de su ciencia, su medicina o su industria. El progreso, en última instancia, es simplemente *avanzar hacia* lo posible y *alejarse de* lo negativo. Y sin embargo, pese a las obvias ventajas de la medicina y la agricultura, no hay ni la más leve prueba de que, después de siglos de acentuar lo positivo y tratar de eliminar lo negativo, la humanidad sea más feliz o esté más contenta o más en paz consigo misma. De hecho, las pruebas de que se dispone hacen pensar precisamente lo contrario: que vivimos en la «era de la angustia», del *«shock* del futuro», de una frustración y una alienación que alcanzan proporciones de epidemia, de aburrimiento en medio de la riqueza y de desorientación en el reino de la abundancia.

Parece como si el «progreso» y la infelicidad bien pudieran ser el anverso y el reverso de una misma e inestimable moneda. Pues la misma urgencia por progresar implica un descontento con el estado *actual* de las cosas, de modo que cuanto más intenta uno progresar, tanto más agudamente descontento se siente. Al perseguir

ciegamente el progreso, nuestra civilización ha institucionalizado, en efecto, la frustración. Porque en nuestro intento de acentuar lo positivo y eliminar lo negativo, hemos olvidado por completo que lo positivo sólo se define en función de lo negativo. Es posible que los opuestos sena tan diferentes como el día y la noche, pero lo esencial es que sin la noche, ni siquiera seríamos capaces de reconocer algo que pudiéramos llamar día. Destruir lo negativo es, al mismo tiempo, destruir toda posibilidad de disfrutar de lo positivo. Así, cuanto mayor es nuestro éxito en esta aventura del progreso, tanto más fracasamos en realidad y, por consiguiente, tanto más se agudiza nuestra sensación de frustración total.

La raíz de toda la dificultad se encuentra en nuestra tendencia a considerar como irreconciliables, como totalmente separados y divorciados el uno del otro. Incluso las oposiciones más simples, como puede serlo la de comprar y vender, son consideradas como dos acontecimientos diferentes y separados. Pues bien, es verdad que comprar y vender son en cierto sentido diferentes, pero también son –y esto es lo importante– completamente *inseparables*. En cualquier momento en que alguien compra algo, hay también otro que, en la misma acción, ha vendido algo. En otras palabras, comprar y vender son simplemente *dos* aspectos de *un solo* hecho, a saber, de la transacción como tal. Y si bien los dos aspectos de la transacción son «diferentes», el hecho único que ambos representan es uno y el mismo.

Exactamente de la misma manera, todos los opuestos comparten una identidad implícita. Es decir, que por más vívidamente que puedan impresionarnos las diferencias entre tales opuestos, siguen siendo, empero, del todo inseparables y recíprocamente dependientes, y por la sencilla razón de que ninguno de ellos podría existir sin el otro. Vistas así las cosas, es obvio que no hay dentro sin fuera, arriba sin abajo, ganancia sin pérdida, placer sin dolor ni vida sin muerte. Dice el antiguo sabio chino Lao Tse:

¿Hay diferencia entre el sí y el no?
¿Hay diferencia entre el bien y el mal?
¿Debo temer lo que los hombres temen? ¡Qué desatino!

Tener y no tener nacen juntos
Difícil y fácil se complementan
Entre largo y corto hay contraste
Alto y bajo uno a otro se apoyan
El frente y el dorso se siguen.

Y precisa Chuang Tse:

Así, quienes dicen que quisieran tener lo justo sin su concepto correlativo, lo injusto, o el buen gobierno sin el suyo, el desgobierno, no captan los grandes principios del universo ni la naturaleza de toda creación. Lo mismo sería hablar de la existencia del Cielo sin la de la Tierra, o del principio negativo sin el positivo, cosa claramente imposible. Sin embargo, las gentes siguen discutiendo de esto sin cesar; gentes así deben de ser tontas o bellacas.

La unidad interna de los opuestos está lejos de ser una idea exclusiva de los místicos, orientales u occidentales. Si echamos un vistazo a la física actual, el dominio en que la inteligencia occidental ha hecho sus mayores avances, lo que encontramos es otra versión de la realidad como unión de opuestos. En la teoría de la relatividad, por ejemplo, los conocidos opuestos –reposo y movimiento– han llegado a ser totalmente indistinguibles; dicho de otra manera, «cada uno es ambos». Un objeto que a un observador se le aparece en reposo está al mismo tiempo, para un observador diferente, en movimiento. De la misma manera, la escisión entre ondas y partículas se desvanece en «ondículas», y el contraste entre estructura y función se evapora. Incluso la añeja separación entre masa y energía se ha desplomado con la ecuación $E = mc^2$ de Einstein, y estos antiguos «opuestos» se aparecen ahora como dos meros aspectos de una única realidad; una realidad de la cual Hiroshima da tan violento testimonio.

De la misma manera, oposiciones tales como la de sujeto y objeto, o la de tiempo y espacio, se revelan ahora en una recíproca interdependencia, al punto de que forman un continuo entretejido, una única pauta unificada. Lo que llamamos «sujeto» y «objeto» no son –como comprar y vender– otra cosa que dos maneras diferentes

de abordar el mismo proceso. Y como lo mismo es válido para el tiempo y el espacio, ya no podemos hablar de un objeto que esté localizado en el espacio o que suceda en el tiempo, sino solamente de una ocurrencia espaciotemporal. La física moderna proclama, en una palabra, que la realidad no puede ser considerada más que como una unión de opuestos. Tal como lo expresa el biofísico Ludwig von Bertalanffy:

Si lo que se ha dicho es verdad, la realidad es lo que Nicolás de Cusa llamaba la *coincidentia oppositorum*. El pensamiento discursivo nunca representa otra cosa que un aspecto de la realidad fundamental, que en la terminología del Cusano se llamaba Dios; pero jamás puede agotar su multiplicidad infinita. De aquí que la realidad fundamental sea una unidad de opuestos.

Desde el punto de vista de la *coincidentia oppositorum*, «la coincidencia de los opuestos», los que considerábamos opuestos totalmente separados e irreconciliables resultan ser, según Von Bertalanffy, «aspectos complementarios de una y la misma realidad».

A todas estas razones se debe que Alfred North Whitehead, uno de los filósofos más influyentes de este siglo, haya elaborado su filosofía del «organismo» y de la «existencia vibratoria», en virtud de la cual podemos pensar que todos los «elementos fundamentales son, en esencia, vibratorios». Es decir que todas las cosas y sucesos que habitualmente consideramos irreconciliables, como la causa y el efecto, el pasado y el futuro, el sujeto y el objeto, en realidad son exactamente como la cresta y el seno de una ola, de una única vibración. Porque una ola, aunque sea un hecho único, sólo se expresa mediante los opuestos: la cresta y el seno, el punto alto y el punto bajo. Y por esa misma razón, la realidad no se encuentra únicamente en la cresta o en el seno, sino en la unidad de ambos (tratad de imaginaros una ola con cresta, pero sin seno). Es obvio que no existe una cresta sin seno, un punto alto sin un punto bajo. Cresta y seno –y, de hecho, todos los opuestos– son aspectos inseparables de una única actividad subyacente. Así, tal como lo expresa Whitehead, cada elemento del universo es «un vaivén vibratorio de una energía o actividad subyacente».

En ninguna parte se ve esta unidad interior de los opuestos con mayor claridad que en la teoría guestáltica de la percepción. Según la Gestalt, jamás aprehendemos ningún objeto, acontecimiento o figura, a no ser en relación con un fondo que le sirve de contraste. Por ejemplo, algo que llamamos «claro» es, en realidad, una figura clara que se destaca contra un fondo oscuro. Cuando en una noche oscura levanto los ojos al cielo y percibo el brillo de una estrella, lo que en realidad estoy viendo –lo que registran verdaderamente mis ojos– no es la estrella por separado, sino la totalidad del campo, la estructura «estrella brillante *más* fondo oscuro». Por más drástico que sea el contraste entre el brillo de la estrella y su fondo de oscuridad, lo importante es que sin cada uno de ellos jamás se podría percibir el otro. «Luz» y «oscuridad» son, pues, dos aspectos correlativos de una única estructura sensorial. De la misma manera, no puedo percibir el movimiento a no ser en relación con el reposo, ni el esfuerzo sin el descanso, la complejidad sin la simplicidad o la atracción sin el rechazo.

Igualmente, jamás se da una sensación de placer que no esté en relación con el dolor. Sería posible, por cierto, que en este momento estuviera sintiéndome comodísimo y muy complacido, pero jamás sería capaz de *darme cuenta* de ello, si no fuera por la existencia de un fondo de incomodidad y dolor. Por eso siempre parece como si el placer y el dolor se alternasen, porque únicamente en su alternancia y contraste recíprocos se puede reconocer la existencia de cada uno. Así, por más que me complazca el uno y que abomine del otro, el intento de aislarlos es fútil. Como diría Whitehead, el placer y el dolor no son más que la cresta y el seno, inseparables, de una única ola perceptual, e intentar acentuar lo positivo –la cresta– y eliminar lo negativo –el seno– es un intento de eliminar en su totalidad la propia ola perceptual.

Quizá podamos ahora empezar a entender por qué la vida, cuando se la considera como un mundo de opuestos separados, es hasta tal punto frustrante, y por qué el progreso ha llegado a convertirse en la actualidad, no en un crecimiento, sino en un cáncer. Al intentar separar los opuestos para aferrarnos a aquéllos que

consideramos positivos, tal como el placer sin dolor, la vida sin la muerte, el bien sin el mal, en realidad nos empeñamos en atrapar fantasmas sin realidad alguna. Lo mismo daría que quisiéramos concretar un mundo de crestas sin senos, de compradores sin vendedores, de izquierdas sin derechas, de dentros sin fueras. Ya señaló Wittgenstein que, como nuestros objetivos no son elevados, sino ilusorios, nuestros problemas no son difíciles sino absurdos.

Que todos los opuestos –por ejemplo, masa y energía, sujeto y objeto, vida y muerte– sean cada uno el otro en una medida tal que son perfectamente inseparables, es cosa que a la mayoría de nosotros sigue pareciéndonos difícil de creer. Pero esto se debe únicamente a que aceptamos como real la demarcación entre los opuestos. Recuérdese que son las demarcaciones como tales las que crean la existencia aparente de opuestos separados. En una palabra, decir que «la realidad fundamental es una unidad de opuestos» es tanto como decir que *en la realidad fundamental no hay fronteras*, en ninguna parte.

El hecho es que las fronteras nos tienen tan fascinados, hasta tal punto estamos bajo el hechizo del pecado de Adán, que hemos olvidado por completo la verdadera naturaleza de las demarcaciones. Porque éstas, del tipo que sean, no se encuentran nunca en el mundo real, sino sólo en la imaginación de los cartógrafos. Cierto que hay muchas clases de *líneas* en el mundo natural, como la línea de la costa, situada entre los continentes y los océanos que los rodean. De hecho, en la naturaleza hay toda clase de líneas y superficies: los contornos de las hojas y la piel de los organismos, horizontes y líneas de árboles y de lagos, superficies de luz y de sombra, y líneas que delimitan los objetos y el medio en que están. Es obvio que todas esas superficies y líneas están efectivamente ahí, pero son líneas que –como la línea de la costa entre la tierra y el agua– no representan, como generalmente se supone, una mera *separación* entre tierra y agua. Como tan a menudo ha señalado Alan Watts, las llamadas «líneas divisorias» también representan, precisamente, los lugares en que la tierra y el agua *se tocan*. Es decir, son líneas que *unen y aproximan* tanto como dividen y distinguen. Dicho de otra manera,

¡esas líneas no son fronteras! Como pronto veremos, hay una gran diferencia entre una línea y una frontera.

Lo importante es, pues, que las líneas unen los opuestos en la misma medida en que los distinguen, y tal es, por cierto, la esencia y la función de todas las líneas y superficies reales en la naturaleza. Delimitan explícitamente los opuestos, al mismo tiempo que implícitamente los unifican. Dibujemos, por ejemplo, la línea que representa una figura cóncava, de la siguiente manera:

cóncava) (convexa)

Se observa de inmediato que con la misma línea he creado también una figura convexa. A eso se refirió el sabio taoísta Lao Tsé al decir que todos los opuestos se originan simultánea y recíprocamente. Como lo cóncavo y lo convexo en este ejemplo, llegan juntos a la existencia.

Además, no podemos decir que la línea *separa* lo cóncavo de lo convexo, porque no hay más que una línea, totalmente compartida entre ambos. Lejos de separar lo cóncavo y lo convexo, la línea hace absolutamente imposible la existencia del uno sin el otro. Debido a esa única línea, de cualquier manera que dibujemos algo cóncavo, hemos dibujado también algo convexo, porque la línea exterior de lo cóncavo es la línea interior de lo convexo. Así, jamás se encontrará algo cóncavo sin algo convexo, porque –como todos los opuestos– ambos están predestinados a estar siempre en íntimo y recíproco contacto.

Lo importante es que la totalidad de las líneas que encontramos en la naturaleza, e incluso las que trazamos nosotros mismos, no distinguen simplemente los diferentes opuestos, sino que también los vinculan en una unidad inseparable. En otras palabras, una línea no es una demarcación, porque una línea, ya sea mental, natural o lógica, no sólo divide y separa sino que también une y aproxima. Por otra parte, las fronteras son puras ilusiones: fingen

separar lo que de hecho no es separable. En este sentido, el mundo real contiene líneas, pero no tiene fronteras.

Una línea real se convierte en demarcación ilusoria cuando nos imaginamos que sus dos lados están separados y no tienen relación entre sí; esto es, cuando reconocemos la diferencia externa de los dos opuestos, pero ignoramos su unidad interna. Una línea se convierte en frontera cuando nos olvidamos de que el interior coexiste con el exterior; cuando imaginamos que no hace más que separar, pero sin unir al mismo tiempo. Está bien trazar líneas, siempre que no las tomemos por demarcaciones. Está bien distinguir el placer del dolor, pero es imposible separar el uno del otro.

Actualmente generamos la ilusión de las demarcaciones de manera muy semejante a como lo hizo Adán en primer lugar, porque los pecados de los padres han recaído sobre sus hijos e hijas. Empezamos ya sea por seguir las líneas de la naturaleza –la línea de la costa, la del bosque, la del horizonte, las superficies rocosas, la superficie de la piel y otras– o por trazar nuestras propias líneas mentales (que son las ideas y conceptos). Mediante este proceso seleccionamos y clasificamos aspectos de nuestro mundo. Aprendemos a reconocer la diferencia entre el interior y el exterior de nuestras clases: entre lo que son rocas y lo que no son rocas, lo que es placer y lo que no es placer, lo que es alto y lo que no es alto, lo que es bueno y lo que no es bueno…

Nuestras líneas corren ya peligro de convertirse en demarcaciones, porque estamos reconociendo diferencias explícitas y olvidando la unidad implícita. Y este error se facilita cuando empezamos a nombrar, a asignar una palabra o un símbolo al interior y el exterior de la clase, porque las palabras que usamos para designar el interior –como «claro», «arriba», «placer»– se pueden perfectamente desprender y separar de las palabras que usamos para hablar del exterior de la clase, como «oscuro», «abajo» y «dolor».

De esta manera podemos manipular los símbolos independientemente de sus ineludibles opuestos. Por ejemplo, puedo formular la oración «quiero placer», sin que en ella haya referencia

alguna al dolor, opuesto necesario del placer. Puedo separar el placer y el dolor en las palabras, en mis pensamientos, por más que en el mundo real jamás se encuentre el uno aparte del otro. Llegados a este punto, la línea entre placer y dolor se convierte en demarcación y la ilusión de que ambos están separados parece convincente. Al no ver que los opuestos no son más que dos nombres diferentes para un único proceso, me imagino que hay dos procesos diferentes que se oponen. L.L. Whyte comentó al respecto: «Así, la mente inmadura, incapaz de escapar de sus propios prejuicios (…) está condenada a debatirse en la camisa de fuerza de sus dualismos: sujeto/objeto, tiempo/espacio, espíritu/materia, libertad/necesidad, libre albedrío/derecho. La verdad, que debe ser única, está cargada de contradicciones. El hombre no puede entender dónde está, porque ha *creado dos mundos a partir de uno*».

Según parece, nuestro problema es que trazamos un mapa convencional, completo y con fronteras, del territorio real de la naturaleza, que no tiene fronteras, y después confundimos totalmente ambas cosas. Como han señalado Korzybski y los semánticos, nuestras palabras, símbolos, signos, pensamientos e ideas son meros mapas de la realidad, no la realidad misma, porque «el mapa no es el territorio». La palabra «agua» no calma la sed. Pero vivimos en el mundo de los mapas y las palabras como si fuera el mundo real. En pos de las huellas de Adán, nos hemos perdido totalmente en un mundo de mapas y demarcaciones puramente fantásticas. Y esas demarcaciones ilusorias, con los opuestos que crean, se han convertido en nuestras apasionadas batallas.

La mayor parte de nuestros «problemas vitales» se basan, pues, en la ilusión de que es posible separar y aislar entre sí los opuestos, y en la creencia de que así debe hacerse. Pero, como todos los opuestos son aspectos de una sola realidad subyacente, hacer eso es como intentar separar totalmente los dos extremos de una banda de goma. Lo único que se puede hacer es tirar cada vez con más fuerza… hasta que algo se rompe violentamente.

Podríamos así comprender que en las tradiciones místicas del mundo entero, se llame «liberado» a aquél que ve a través de la

ilusión de los opuestos. Porque se ha «liberado de los pares» de opuestos, se ha librado en esta vida de los problemas y conflictos fundamentalmente absurdos que ponen en juego la guerra de los opuestos. En su búsqueda de paz, ya no manipula uno contra otro los opuestos, sino que los trasciende a ambos. Ya no hay vida contra muerte, sino un centro de aprehensión de ambas, que las trasciende. La cuestión no es separar los opuestos para lograr un «progreso hacia lo positivo», sino más bien unificar y armonizar los opuestos, tanto positivos como negativos, descubriendo un fundamento que trascienda y abarque a ambos. Y ese fundamento, como pronto veremos, es la conciencia misma de unidad. Entretanto, observemos, como se lee en el libro religioso hindú *Bhagavad Gita*, que la liberación no consiste en librarse de lo negativo, sino en librarse totalmente de los pares de opuestos:

Contento con tener lo que por sí solo llega
más allá de los pares, liberado de envidia,
sin apego al éxito ni al fracaso,
aun cuando actúe, no se encadena.
Hay que reconocer como eternamente libre
a quien no abomina ni anhela;
porque quien se ha liberado de los pares,
fácilmente se libera del conflicto.

Este «liberarse de los pares» es, en términos occidentales, el descubrimiento del Reino de los Cielos sobre la tierra, por más que lo hayan olvidado los evangelistas populares. Porque el Cielo no es, como quisiera la religión popular, un estado en que se dan todos los positivos sin ningún negativo, sino el estado de entendimiento de las «no-oposiciones» o de la «no-dualidad», por lo menos según el Evangelio de santo Tomás:

Y le dijeron: Siendo niños, ¿entraremos, pues,
en el Reino? Y díjoles Jesús:
Cuando hagáis de los dos uno, y
cuando hagáis lo de dentro como lo de fuera
y el fuera como el dentro y el arriba
como el abajo, y cuando

hagáis del varón y la hembra uno solo,
entonces entraréis en el Reino.

Esta idea de los no-opuestos y de la no-dualidad es la esencia del hinduismo *advaita (advaita* significa «no dual» o «no-dos») y del budismo mahayana. La idea está bellamente expresada en uno de los textos más importantes del budismo, el *Lankavatara Sutra:*

La falsa imaginación enseña que cosas tales como la luz y la sombra, lo largo y lo corto, el blanco y el negro, son diferentes y deben ser diferenciadas; pero no son independientes la una de la otra; son sólo aspectos diferentes de la misma cosa, son términos de relación, no de realidad. Sus condiciones de existencia no son de carácter mutuamente excluyente; en esencia, las cosas no son dos, sino una.

Podríamos multiplicar indefinidamente estas citas, pero todas apuntarían a lo mismo: la realidad fundamental es una unión de opuestos. Y como son precisamente las demarcaciones que sobreimponemos a la realidad los que la separan en innumerables pares de opuestos, la afirmación de todas estas tradiciones para las cuales la realidad está libre de los pares de opuestos equivale a afirmar que la realidad está libre de toda demarcación. Que la realidad no es dual quiere decir que realidad es lo que no tiene fronteras.

Así la solución de la guerra de los opuestos exige que se renuncie a todas las fronteras, que no se siga con el malabarismo de jugar con los opuestos. La guerra de los opuestos es un síntoma de que se está tomando por real una demarcación, y para curar los síntomas debemos ir a la raíz misma de la cuestión: nuestras demarcaciones ilusorias.

Pero nos preguntamos: ¿qué sucederá con nuestro impulso para progresar si llegamos a ver que todos los opuestos son uno? Pues, con un poco de suerte, se agotará, y con él ese peculiar descontento que se alimenta de la ilusión de que la hierba es más verde del otro lado de la cerca. Pero a este respecto debemos ser claros. No me refiero a que deban detenerse los progresos en medicina, agricultura y otros campos. Solamente dejaremos de

acariciar la ilusión de que de ellos depende la felicidad. Porque cuando veamos a través de las ilusiones de nuestras fronteras, veremos –aquí y ahora– el universo tal como Adán lo vio antes de la Caída: como una unidad orgánica, una armonía de opuestos, una melodía de lo positivo y lo negativo, un deleitarse con el juego de nuestra existencia vibratoria. Cuando se comprende que los opuestos son uno, la discordia se disuelve en concordia, las batallas se convierten en danzas y los antiguos enemigos se revelan amantes. Estamos entonces en condiciones de entablar amistad con la totalidad de nuestro universo, en vez de seguir manteniéndolo dividido por la mitad.

III. TERRITORIO SIN FRONTERAS

El secreto metafísico fundamental, si nos atrevemos a enunciarlo de manera tan simple, es que no hay fronteras en el universo. Las fronteras son ilusiones, demarcaciones; no son productos de la realidad, sino de la forma en que la cartografiamos y la acotamos. Y aunque esté muy bien cartografiar el territorio, confundir el territorio y el mapa es fatal.

No se trata precisamente de que no haya fronteras entre los opuestos. En un sentido mucho más amplio, no hay demarcaciones entre cosas ni sucesos en ninguna parte del cosmos. Y en ninguna parte se ve la realidad de la falta de fronteras más claramente que en la física moderna, cosa tanto más notable cuando se considera que la física clásica –asociada con nombres tales como Kepler, Galileo y Newton– fue una de las auténticas herederas de Adán, el cartógrafo y delimitador.

Cuando Adán murió, dejó a la humanidad su legado, la tendencia a dibujar mapas y establecer limitaciones. Y puesto que toda frontera lleva consigo poder político y tecnológico, la actitud de poner límites y de imponer a la naturaleza clasificaciones y nombres señaló los primeros comienzos del poder tecnológico y del control de la naturaleza. De hecho, la tradición hebrea sostiene que el fruto del árbol de la ciencia del bien y del mal no contenía realmente el conocimiento del bien y del mal, sino de lo útil y de lo inútil; es decir, el conocimiento tecnológico. Pero si toda frontera lleva consigo poder político y tecnológico, implica también alienación, fragmentación y conflicto, porque cuando se establece un límite para obtener control sobre algo, al mismo tiempo uno se separa y se aliena de aquello que intenta controlar. De ahí la caída de Adán en la fragmentación, que se conoce como pecado original.

Sin embargo, las demarcaciones que estableció Adán eran de índole muy simple. Se reducían a clasificar, y sólo servían para describir, definir, nombrar y cosas semejantes. Y Adán ni siquiera hizo pleno uso de esas fronteras clasificatorias. Apenas si había llegado a nombrar las verduras y las frutas cuando dejó caer la pelota

y lo declararon fuera de juego.

Generaciones más tarde, sus descendientes terminaron por reunir el valor suficiente para empezar de nuevo a perder tontamente el tiempo con las fronteras, pero esta vez eran fronteras más sutiles y abstractas. En Grecia aparecieron hombres con brillantes poderes intelectuales; es decir, grandes cartógrafos y delimitadores. Aristóteles, por ejemplo, clasificó casi todos los procesos y las cosas de la naturaleza con tal precisión y de manera tan convincente que los europeos necesitaron siglos para atreverse a poner en entredicho la validez de sus demarcaciones.

Pero, por más precisas y complejas que sean las clasificaciones, con ese tipo de demarcación no se puede hacer mucho más –científicamente, por lo menos– que describir y definir. Así no se tiene más que una ciencia cualitativa y clasificatoria. Sin embargo, una vez que se han puesto los límites iniciales, de manera que el mundo aparece como un complejo de cosas y acontecimientos separados, ya se puede pasar a establecer demarcaciones mucho más sutiles y abstractas. Y eso fue, precisamente, lo que hicieron los griegos, como Pitágoras, pues lo que éste descubrió, al recorrer las diversas clases de cosas y de acontecimientos –naranjas, caballos o estrellas– fue que podía aplicar una brillante estratagema a todos esos objetos diferentes: podía contarlos.

Si poner nombres había parecido magia, contar pareció divino, porque así como los nombres podían representar mágicamente cosas, los números podían trascenderlas. Por ejemplo, una naranja más una naranja son dos naranjas, pero también una manzana más una manzana son dos manzanas. El número dos se refiere imparcialmente a cada grupo de dos cosas y a todos los grupos de dos cosas, así que, de alguna manera, debe trascenderlos.

Por la vía del número abstracto, el hombre consiguió liberar su mente de las cosas concretas. Hasta cierto punto, esto era posible por mediación del primer tipo de demarcaciones, es decir, mediante la denominación, la clasificación y la observación de las diferencias. Pero los números incrementaron este poder en forma espectacular porque, en cierto sentido, contar era, de hecho, un tipo de

demarcación totalmente nuevo. Era una demarcación de una demarcación, una metademarcación, que funcionaba de la siguiente manera:

Con el primer tipo de demarcación que establece, el hombre traza una línea divisoria entre diferentes cosas y después las reconoce como constituyentes de un grupo o clase, que entonces llama ranas, quesos, montañas o lo que fuere. Éste es el primer tipo de límite o demarcación, el básico. Una vez que se han trazado las primeras demarcaciones, se puede trazar, sobre ellas, un *segundo* tipo de demarcación, y después contar las cosas que hay en las clases. Si el primer límite nos da una clase de cosas, el segundo nos da una clase de clases de cosas. Así, por ejemplo, el número siete se refiere igualmente a *todos* los grupos o clases de cosas que tienen siete miembros. Siete puede referirse a siete uvas, siete días, siete enanos o lo que se quiera. En otras palabras, el número siete es un grupo de todos los grupos que tienen siete miembros. Por consiguiente, es una clase de clases, una demarcación superpuesta a una demarcación. De esta manera, con los números el hombre construyó un nuevo tipo de demarcación, más abstracta y más generalizada: una metademarcación. Y como las demarcaciones llevan consigo poder político y tecnológico, con esto el hombre había aumentado su capacidad de controlar el mundo natural.

Sin embargo, estos límites nuevos y más poderosos traían consigo no solamente el potencial de una tecnología más evolucionada, sino también una alineación y una fragmentación del hombre y de su mundo más insidiosamente penetrantes. Mediante esta nueva metademarcación que es el número, los griegos consiguieron introducir un sutil conflicto, un dualismo que se ha adueñado del hombre europeo como un vampiro se ceba en su presa, pues la nueva metademarcación, los números abstractos, trascendía de tal manera el mundo concreto que el hombre descubrió que a partir de entonces estaba viviendo en dos mundos: el concreto frente al abstracto, el ideal frente al real, el universal frente al particular. A lo largo de los dos mil años siguientes, este dualismo cambió de forma una docena de veces, pero en raras ocasiones pudo ser

desarraigado o armonizado. Se mostró como batalla entre lo racional y lo romántico, las ideas y la experiencia, el intelecto y el instinto, la ley y el caos, la mente y la materia. Todas estas distinciones se basaban en líneas reales y adecuadas; pero estas líneas degeneraron, generalmente, en fronteras y batallas.

La ciencia natural tardó siglos –hasta la época de Galileo y de Kepler, alrededor de 1600– en iniciar el uso efectivo de la nueva metademarcación, la constituida por actividades como contar, numerar, medir, etcétera, pues el período intermedio entre los griegos y los primeros físicos clásicos estuvo ocupado por una fuerza recién aparecida en el escenario europeo: la Iglesia. Y la Iglesia no quería saber nada de medir o numerar científicamente la naturaleza. La Iglesia, con la colaboración de Tomás de Aquino, había establecido una estrecha alianza con la lógica aristotélica, la cual, con todo su brillo, era predominantemente clasificatoria. Aristóteles era biólogo y llevó adelante la forma de clasificación iniciada por Adán. En realidad, nunca llegó a comprender del todo el gran éxito que suponía la numeración y la medición pitagóricas. Tampoco la Iglesia.

Pero hacia el siglo XVII, la Iglesia empezaba a declinar, y el hombre a escudriñar muy cuidadosamente las formas y los procesos del mundo natural que lo rodeaba. Y fue en esa época cuando el genio de Galileo y el de Kepler se incorporaron al drama. El hecho revolucionario que llevaron a cabo estos físicos fue, simplemente, *medir*, y la medición no es más que una forma complejísima de contar. Así que, allí donde Adán y Aristóteles trazaron demarcaciones, Kepler y Galileo trazaron metademarcaciones.

Pero los científicos del siglo XVII no se limitaron a resucitar las metademarcaciones del número y de la medición y darles mayor complejidad. Dieron un paso más e introdujeron (o mejor dicho, perfeccionaron) un límite propio de ellos y enteramente nuevo. Por más increíble que parezca, se les ocurrió imponer una demarcación a la metademarcación. Inventaron la meta-metade-marcación, comúnmente conocida como álgebra.

Expresado con sencillez, la primera demarcación produce una clase. La metademarcación produce una clase de clases, a la que

se llama número. La tercera demarcación, o meta-metademarcación, produce una clase de clases, a la que se llama variable. La variable es conocida de todos como aquello que, en las fórmulas, se representa como «x», «y» o «z». Y la variable funciona de la siguiente manera: así como un número puede representar *cualquier cosa*, una variable puede representar *cualquier número. Así* como cinco puede referirse a cinco cosas cualesquiera, «x» puede referirse a cualquier número de un conjunto dado.

Mediante el uso del álgebra, los primeros científicos no sólo pudieron enumerar y medir los elementos, sino también ir en busca de las relaciones abstractas entre esas mediciones, que se podían expresar en teorías, leyes y principios. Y parecía que, en cierto sentido, esas leyes «gobernaran» o «controlaran» todas las cosas que se habían delimitado con el primer tipo de demarcaciones. Los primeros científicos enunciaron leyes por docenas: «Para cada acción hay una reacción igual y opuesta». «La fuerza es igual a la masa por la aceleración del cuerpo al cual se aplica». «La cantidad de trabajo efectuado sobre un cuerpo es igual a la fuerza por la distancia».

Este nuevo tipo de demarcación, la meta-metademarcación, trajo consigo nuevos conocimientos y, naturalmente, un aumento explosivo del poder tecnológico y político. Europa fue sacudida por una revolución intelectual de una magnitud como la humanidad jamás había visto. Pensemos que Adán podía dar nombre a los planetas y Pitágoras podía contarlos. Pero Newton podía decir cuánto pesaban.

Obsérvese, pues, que todo el proceso de formulación de leyes científicas se basó en tres tipos generales de demarcaciones, cada uno de ellos edificado sobre su predecesor, y cada uno más abstracto y generalizado. Primero se traza una frontera clasificatoria, para poder reconocer las diferentes cosas y acontecimientos. Segundo, entre los elemento clasificados se busca los que se pueden medir. Esta metademarcación permite pasar de la cualidad a la cantidad, de las clases a las clases de clases, de los elementos a las mediciones. Tercero, se emprende la búsqueda de relaciones entre los números y las mediciones del segundo paso, hasta que se pueda inventar una

fórmula algebraica que las abarque a todas. Esta meta-metademarcación convierte las mediciones en conclusiones, los números en principios. Cada paso, cada nuevo límite, aporta un conocimiento más generalizado y, por ende, más poder.

Sin embargo, por este conocimiento, poder y control sobre la naturaleza se pagó un precio, porque, como ocurre siempre, una demarcación es un arma de doble filo, y los frutos que un arma tal separa de la naturaleza son necesariamente agridulces. El hombre había alcanzado el control de la naturaleza, pero había tenido que separarse radicalmente de ella. En un lapso de apenas diez generaciones, se había ganado, por primera vez en la historia, el dudoso honor de ser capaz de reducir a polvo la totalidad del planeta, él mismo incluido. La atmósfera de la tierra estaba tan contaminada de emanaciones que los pájaros iban abandonando la existencia; los lagos tan cubiertos de depósitos grasientos que en algunos casos se incendiaban espontáneamente; los océanos tan llenos de sustancias químicas insolubles que los peces eran llevados a la superficie como trozos de espuma plástica sobre mercurio; y en algunas partes, las lluvias que caían sobre la tierra eran capaces de corroer los metales.

Pero durante ese lapso de diez generaciones se fue gestando una nueva revolución en la ciencia. Nadie previó, ni podía haber previsto, que cuando esta revolución culminara, hacia 1925, señalaría la superación de la física clásica, con sus demarcaciones, meta-demarcaciones y meta-metademarcaciones. El mundo entero de las demarcaciones se desmoronó hecho pedazos ante hombres como Einstein, Schroedinger, Eddington, De Broglie, Bohr y Heisenberg.

Cuando se lee el proceso de esta revolución científica del siglo XX, tal como lo presentan estos mismos físicos, no puede uno dejar de impresionarse ante la naturaleza sobreacogedora de la conmoción intelectual que se produjo en el breve término de una sola generación, la de 1920-1925, que va desde la teoría de la relatividad de Einstein hasta el principio de incertidumbre de Heisenberg. Las fronteras y los mapas clásicos de la antigua física

literalmente se vinieron abajo. En 1925, Whitehead expresaba: «El progreso de la ciencia ha llegado actualmente a un punto decisivo. Los fundamentos estables de la física están desmantelados (...). Los viejos cimientos del pensamiento científico se vuelven ininteligibles. El tiempo, el espacio, la materia, lo material, el éter, la electricidad [las ideas de] mecanismo, organismo, configuración, estructura, pauta, función, todo exige una nueva interpretación. ¿Qué sentido tiene hablar de una explicación mecánica cuando no se sabe lo que quiere decir mecánica?». Y Louis de Broglie señalaba: «El día que, subrepticiamente, se introdujeron los cuantos, el vasto e imponente edificio de la física clásica se vio sacudido hasta los cimientos. Pocas conmociones comparables a ésta ha habido en la historia del mundo intelectual».

Para entender por qué esta «revolución cuántica» fue una conmoción hasta tal punto cataclísmica, recuérdese que a comienzos del siglo XX, el mundo de la ciencia venía disfrutando de unas catorce décadas de éxito asombroso. El universo se aparecía, por lo menos a los ojos de la física clásica, como una colección portentosa, pero inarticulada, de cosas y sucesos separados, cada uno de ellos perfectamente aislado por bien definidas demarcaciones en el espacio y en el tiempo. Además, se consideraba que estas entidades separadas –planetas, rocas, meteoros, manzanas, personas– eran susceptibles de ser medidas y contadas con exactitud, un proceso que, a su vez, conducía finalmente a leyes y principios científicos.

Con este procedimiento se habían obtenido éxitos tales que los científicos empezaron a soñar con que la totalidad de la naturaleza estuviera gobernada por leyes así. Se consideraba el mundo como una gigantesca mesa de billar de estructura newtoniana, donde todas las cosas separadas que constituían el universo actuaban como bolas de billar que circulaban ciegamente al azar, chocando ocasionalmente entre ellas. Así que empezaron a explorar el mundo de la física subatómica, los científicos dieron por supuesto, naturalmente, que todas las viejas leyes de Newton, u otras muy semejantes, se aplicarían a los protones, neutrones y electrones. Pero no era así en absoluto, ni por asomo. El espanto fue comparable

al que sentiría uno si un día, al quitarse los guantes, se encontrara con un par de pinzas de langosta donde creía hallar sus manos.

Y lo peor no era simplemente que esas «realidades fundamentales», como los electrones, no se adecuaran a las antiguas leyes físicas. ¡Es que ni siquiera se las podía localizar! Como decía Heisenberg: «Ya no podemos considerar «en sí mismos» esos bloques de construcción materiales que, originariamente, fueron para nosotros la última realidad objetiva. Y ello se debe a que se resisten a todas las formas de localización objetiva en el espacio y en el tiempo». Las bolas de billar subatómicas no sólo desobedecían las leyes establecidas, sino que ni siquiera existían; por lo menos, como entidades separadas. Dicho de otra manera: el átomo no se comportaba como una «cosa» discreta, separada. La vieja física había usado como metáfora del átomo la de un sistema solar en miniatura, en que los neutrones y protones componían el núcleo solar, en torno al cual giraban electrones planetarios separados. Pero ahora, el átomo empezaba a parecerse más a una nebulosa que se fuera perdiendo infinitamente en su medio. Como expresó Henry Stapp: «Una partícula elemental no es una entidad no analizable de existencia independiente. Es, en esencia, un conjunto de relaciones que se abren hacia otras cosas». Estas «cosas atómicas», los bloques de construcción fundamentales de toda realidad, no podían ser localizados porque, en una palabra, carecían de demarcaciones.

Además, como estas «realidades fundamentales» del universo no tenían fronteras definidas, no era posible medirlas adecuadamente. Esto era sumamente desconcertante para los físicos, porque de lo que ellos se ocupaban era, precisamente, del reino de la medición científica, de la numeración, de las metademarcaciones. El hecho de que estas realidades básicas jamás fueran susceptibles de medición exacta, en ninguna circunstancia, fue lo que se llamó el principio de incertidumbre de Heisenberg, y fue el golpe de gracia para la física clásica. El propio Heisenberg lo llamó «la disolución del marco rígido». Las viejas demarcaciones se habían desplomado.

Dado que las partículas subatómicas no tenían límites, no podía haber metademarcaciones ni mediciones: por ende, tampoco

había meta-metademarcaciones precisas, ni «leyes». Hasta el día de hoy no hay ley, ni meta-metamapa, que gobierne los movimientos de un solo electrón, porque para empezar, un solo electrón no tiene frontera alguna. No se puede tener una metademarcación ni una meta-metademarcación si para empezar no hay siquiera una demarcación. Ahora los físicos nucleares deben trabajar con probabilidades y estadísticas, lo cual significa que deben reunir, para sus mediciones, los elementos atómicos suficientes como para poder simular que el grupo que han reunido parece una cosa diferente, con una frontera ficticia. Entonces pueden construir metademarcaciones y ofrecer una conjetura verosímil de cómo podría comportarse el sistema, en cuanto totalidad. Pero lo decisivo es que ahora los físicos *saben* que estas demarcaciones son simuladas y ficticias, y que los constituyentes básicos siguen sin tener fronteras.

Ahora es más fácil ver qué le ocurrió a la antigua física: se extasió hasta tal punto con el éxito de sus metademarcaciones y meta-metademarcaciones que olvidó por completo la naturaleza convencional de los propios límites originales. Las metademarcaciones y las meta-metademarcaciones eran útiles, y portadoras de un poder político y tecnológico tal, que a los físicos clásicos jamás se les ocurrió que las fronteras *originales*, las *primeras* demarcaciones, pudieran ser falsas. Dicho de otra manera: formularon leyes que rigen las cosas separadas, para terminar descubriendo que no existen cosas separadas.

Los nuevos físicos cuánticos se vieron obligados a reconocer la naturaleza convencional de las demarcaciones originales como tales, por la sencilla razón de que no pudieron encontrar demarcaciones reales. Finalmente se vio que, en vez de ser un producto de la realidad, algo que está allí y que todos pueden tocar, sentir y medir, las demarcaciones eran producto de la forma en que cartografiamos y acotamos la realidad. «Hemos descubierto –expresó el físico Eddington– que allí donde más ha avanzado la ciencia, la mente no ha hecho otra cosa que recuperar de la naturaleza lo que en ella había puesto. Hemos encontrado huellas extrañas en las costas de lo desconocido, y para explicar su origen hemos ideado,

una tras otra, profundas teorías. Finalmente, hemos conseguido reconstruir la criatura que dejó esas huellas… y ¡he aquí que eran las nuestras!»

Esto no equivale a decir que el mundo real sea un mero producto de nuestra imaginación (idealismo subjetivo), sino solamente que nuestras demarcaciones lo son. Por eso dijo Wittgenstein: «En la base de toda la visión moderna del mundo se encuentra la ilusión de que las llamadas leyes de la naturaleza son las explicaciones de los fenómenos naturales», pues estas leyes no describen la realidad, sino apenas nuestras demarcaciones de la realidad, y añadió: «Las leyes, como la ley de causalidad y otras, hablan de la red [de fronteras] y no de lo que la red describe».

En pocas palabras, los físicos cuánticos descubrieron que ya no se podía considerar la realidad como un complejo de cosas y demarcaciones diferentes, sino más bien, lo que en ocasiones se pensó que eran «cosas» limitadas resultaban ser aspectos recíprocos entretejidos. Por alguna extraña razón, parecía como si cada cosa y cada acontecimiento del universo estuviera interconectado con las demás cosas y acontecimientos del universo. El mundo, el territorio de lo real, empezó a parecerse no ya a una colección de bolas de billar, sino a un solo y gigantesco campo universal, lo que Whitehead llamó el «entretejido sin costuras del universo». Se diría que estos físicos consiguieron tener un atisbo del mundo real, del territorio sin fronteras, del mundo que veía Adán antes de instalar sus fatales demarcaciones, el mundo tal como es y no tal como lo clasificamos, delimitamos, cartografiamos y metacartografiamos. Teilhard de Chardin habla así de ese complejo entramado:

Considerada en su realidad concreta, la sustancia del universo no puede dividirse, sino que, como una especie de átomo gigantesco, forma en su totalidad la única realidad indivisible (…). Cuanto más y más profundamente penetramos en la materia, valiéndonos de métodos cada vez más poderosos, tanto más azorados nos deja la dependencia recíproca de sus partes (…). Es imposible efectuar cortes en esta red, aislar una parte de ella sin que los bordes se nos deshilachen y se nos enmarañen.

Lo interesante es que este concepto de la física moderna, para el cual el mundo es, en algunos aspectos, similar a un átomo gigantesco, es hasta donde llega (y en realidad no hace más que arañar la superficie) la doctrina budista del «Dharmadhatu», lo que significa el «ámbito universal o campo de la realidad». El principio más importante del Dharmadhatu se llama *shih shih wu ai. Shi* significa «cosa, suceso, entidad, fenómeno, objeto, proceso»; *wu* significa «no», y *ai* quiere decir «obstrucción, bloqueo, límite, separación». Así pues, esta frase significa que entre todas las cosas y sucesos del universo no hay separación. Como entre las cosas no hay demarcaciones reales que las dividan, se dice que cada entidad en el mundo se encuentra en recíproca trabazón con todas las demás entidades en el mundo. Como lo explica Garma Chang:

En el infinito Dharmadhatu, todas y cada una de las cosas incluyen simultáneamente a todas (las otras cosas) en perfecto cumplimiento, sin la menor deficiencia u omisión, en todo momento. En consecuencia, ver un objeto es ver todos los objetos, y viceversa. Esto equivale a decir que una diminuta partícula individual dentro del minúsculo cosmos de un átomo contiene realmente los objetos y principios infinitos en los infinitos universos del futuro y del remoto pasado, en cumplimiento perfecto y sin omisión.

Por eso en el budismo mahayana se equipara el universo con una vasta red de joyas, en cuyo seno el reflejo de una de las joyas está contenido en todas ellas, y los reflejos de todas están contenidos en cada una. Como dicen los budistas, «todo en uno y uno en todos». Esto suena muy místico y rebuscado, hasta que escuchamos a un físico contemporáneo explicar la visión actual de las partículas elementales: «En el lenguaje ordinario, esto significa que cada partícula consiste en todas las demás partículas, cada una de las cuales es, en el mismo sentido y al mismo tiempo, todas las otras partículas juntas».

Este tipo de similitudes han llevado a muchos hombres de ciencia a coincidir con el físico Fritjof Capra: «Las dos teorías básicas de la física moderna muestran, pues, todos los rasgos principales de la visión oriental del mundo. La teoría de los cuantos ha abolido la

noción de objetos fundamentalmente separados, ha introducido el concepto de participante para reemplazar al de observador y ha llegado a ver el universo como un entramado de relaciones recíprocas cuyas partes sólo se definen mediante sus conexiones con la totalidad». En esencia, la gran similitud reside en que tanto la ciencia moderna como la filosofía oriental no ven la realidad como algo hecho de fronteras y de cosas separadas, sino como una trama no dual de diseños imposibles de separar, un átomo gigantesco, un entretejido sin costuras ni demarcaciones.

La razón de que en Oriente supieran todo esto mucho antes de que la ciencia occidental tropezara casualmente con ello, es que los orientales jamás se tomaron muy en serio las demarcaciones; no se les subieron a la cabeza hasta el punto de que la cabeza y la naturaleza llegaran a andar cada una por su lado. Para Oriente no hubo más que un Camino, el Tao, el Dharma, que señalaba una unidad por debajo de las líneas divisorias de los mapas dibujados por el hombre. En el Este, al ver que la realidad no era dual, nodos, vieron que todas las demarcaciones eran ilusorias. Por eso nunca cayeron en la falacia de confundir el mapa con el territorio, las fronteras con la realidad, los símbolos con lo simbolizado, los nombres con lo que se nombra. Abra el lector cualquier sutra budista, la mayoría de los cuales fueron escritos hace siglos, y podrá encontrarse con algo así: «Por apariencia se entiende aquello que se revela a los sentidos y a la mente que discrimina, y que se percibe como forma, sonido, olor, sabor y tacto. A partir de estas apariencias se forman ideas, como las de arcilla, agua, jarro, etc., gracias a las cuales uno dice: esto es tal y tal cosa, y no otra; eso es el nombre. Cuando se contraponen las apariencias y se comparan los nombres, como cuando decimos: esto es un elefante, esto es un caballo, un coche, un peatón, un hombre, una mujer; o bien esto es la mente y lo que a ella pertenece, se dice que discriminamos [entre] las cosas así nombradas. Cuando estas discriminaciones (es decir, fronteras) se llegan a ver como vacías de sustancia propia, esto es recto conocimiento, mediante el cual el sabio deja de considerar las apariencias y los nombres como realidad. Cuando se dejan de lado las apariencias y los nombres y

toda discriminación cesa, lo que queda es la naturaleza verdadera y esencial de las cosas y, como de la naturaleza de la esencia nada puede predicarse, se la llama el «Ser Tal» o «Talidad» de la Realidad. Este «Ser Tal», universal, indiferenciado e inescrutable es la única Realidad». *(Lankavatara Sutra)*

Vista desde otro ángulo, ésta es la profunda doctrina budista del vacío, que sostiene que la realidad está vacía de pensamientos y de cosas. Está vacía de cosas porque, tal como lo descubrieron nuestros físicos, las cosas son simplemente demarcaciones abstractas de la experiencia. Y está vacía de pensamiento porque el pensamiento, nuestra cartografía simbólica, es precisamente el proceso que superpone límites, demarcaciones y fronteras a la realidad. Ver una «cosa» es pensar; pensar es imaginarse «cosas»; «pensar» y «cosificar» son, pues, dos nombres diferentes para la red de demarcaciones con que intentamos atrapar la realidad.

De aquí que cuando el budista dice que la realidad es vacío, quiere decir que está vacía de demarcaciones. No se refiere a que todas las entidades se desvanezcan de pronto, sin dejar otra cosa que un puro vacío de nada, una papilla monística indiferenciada. Al hablar del vacío, D.T. Suzuki dice que «no niega el mundo de las multiplicidades; ahí están las montañas, los cerezos florecen, la luna resplandece en la noche otoñal; pero al mismo tiempo, son más que particularidades, nos atraen con un significado más profundo, se los entiende en relación con lo que no son».

Lo importante es que cuando vemos que el mundo está vacío de demarcaciones, vemos también que todas las cosas y acontecimientos –lo mismo que todos los opuestos– son recíprocamente dependientes y se interpenetran. Así como el placer se relaciona con el dolor, el bien con el mal, la vida con la muerte, así todas las cosas se «relacionan con lo que no son».

Para la mayoría de nosotros esto es difícil de comprender, porque en gran medida seguimos bajo el hechizo del pecado original de Adán, y nos aferramos a las demarcaciones como si fueran la vida misma. Pero la esencia de la intuición de que realidad es lo que no tiene fronteras es muy simple; es su simplicidad misma lo que hace

que sea tan difícil verlo. Tomemos, por ejemplo, nuestro propio campo visual. A medida que el ojo recorre el territorio de la naturaleza, ¿ve alguna vez una *sola* cosa, una cosa solitaria y separada? ¿Ha visto alguna vez *un* árbol, *una* ola, *un* pájaro? ¿No ve en cambio un fluir caleidoscópico de toda clase de pautas y texturas entretejidas, el árbol más el cielo más la hierba más la tierra, y las olas más la arena más las rocas más el cielo y las nubes…?

Si, al recorrer con la vista las líneas impresas de este libro, atiende cuidadosamente con la vista a la totalidad de su campo visual, será que el ojo no se limita a ver una palabra por vez. Aunque no pueda leerlas, ve todas las palabras que hay en la página, amén de parte del ambiente que le rodea, quizá sus manos y antebrazos, sus rodillas, la mesa, parte de la habitación y así sucesivamente.

Por consiguiente, en su percepción inmediata y concreta, no hay cosas separadas ni demarcaciones. Uno nunca *ve* realmente una sola entidad, sino siempre un campo de textura rica y compleja. Tal es la naturaleza de nuestra realidad inmediata, y está por entero exenta de fronteras.

Pero uno puede superponer mentalmente límites ficticios al campo inmediato de lo que percibe, puede demarcar una sección del campo concentrando la atención en unos pocos aspectos sobresalientes, como «un» árbol, «una» ola, «un» pájaro, y entonces *fingir* que sólo percibe ese objeto en particular, excluyendo deliberadamente el resto del campo perceptual. Es decir que puede *concentrarse*, lo que significa introducir una delimitación en lo percibido. El lector se puede concentrar solamente en las palabras que lee y fingir que no advierte los demás elementos visuales de su campo de conciencia.

Se trata de un recurso sumamente útil y, desde luego, necesario, pero con el cual se corre el riesgo de que nos salga el tiro por la culata. El hecho de que podamos concentrarnos y, por ende, atender a «una cosa diferente» cada vez, puede crear la impresión de que la realidad misma se compone de un haz de «cosas diferentes» o separadas, cuando lo cierto es que todas esas cosas separadas no son más que un subproducto de las demarcaciones que nosotros mismos

superponemos al campo de la conciencia. Si la única herramienta que alguien tiene es un martillo, empezará a ver que todo le parece un clavo. Pero el hecho es que, en realidad, nunca vemos demarcaciones, sino que las fabricamos. No percibimos cosas separadas; las inventamos. El problema comienza tan pronto como tomamos esas invenciones por la realidad misma, porque entonces el mundo real se aparece como si fuera algo fragmentado y descoyuntado, y una especie de alienación primaria invade la conciencia.

De manera que cuando el físico, o el sabio oriental, dice que todas las cosas están vacías, o que todas las cosas son no-duales, o que todas las cosas se interpenetran, no se propone negar las diferencias, hacer caso omiso de la individualidad ni ver el mundo como una homogeneidad amorfa. El mundo contiene toda clase de rasgos, superficies y líneas, pero están todas entretejidas en una trama sin costuras. Considerémoslo así: sin duda la mano es diferente de la cabeza, ésta de los pies, y éstos de los oídos, pero nadie tiene dificultad alguna para reconocer cuándo todo ello forma parte de un solo cuerpo, ni tampoco cómo ese cuerpo único se expresa en todas sus diversas partes. Es todo en uno y uno en todos. De manera similar, en el territorio de lo ilimitado, todas las cosas y sucesos son igualmente miembros de un único cuerpo, el Dharmakaya, el cuerpo místico de Cristo, el campo universal de Brahman, la pauta orgánica del Tao. Los físicos nos dirán que todos los objetos del cosmos son simplemente formas diversas de una única Energía, y no me parece que tenga la menor importancia que el nombre que le demos sea «Brahman», «Tao», «Dios» o, lisa y llanamente, «Energía».

Hemos visto en los dos últimos capítulos que, por lo menos, de acuerdo con algunos de los progresos más recientes de la ciencia moderna, y con la antigua sabiduría de Oriente, realidad es lo que no tiene fronteras. Cualquier tipo de frontera o demarcación concebible es una mera abstracción a partir del complejo entramado del universo, y por eso todas las demarcaciones son pura ilusión, en el sentido de que crean separación (y en última instancia, conflicto) allí donde no la hay. Todo deslinde entre opuestos, lo mismo que las

fronteras entre cosas y aconteceres, no son, en el fondo, más que engaños.

Para Oriente, sin embargo, la realidad sin fronteras no ha sido jamás una preocupación exclusivamente filosófica o teórica. Nunca fue algo que hubiera que resolver en una pizarra o en un laboratorio, por más importantes que sean tales actividades. La carencia de demarcaciones era, más bien, cosa de la experiencia cotidiana, del vivir concreto. La gente está siempre empeñada en *acotar* su vida, su experiencia, su realidad. Y lamentablemente, cada línea demarcatoria es un frente de batalla en potencia. Así, el único objetivo de las vías de liberación orientales (y de las de orientación esotérica en Occidente) es liberar a la gente de los conflictos y complejidades de sus batallas, liberándola de sus fronteras. No intentan resolver la batalla en sus propios términos, cosa tan imposible como lavar sangre con sangre. En cambio, demuestran simplemente la naturaleza ilusoria de las fronteras que provocan las batallas. De esa manera, la batalla no se resuelve: se disuelve.

Revelar que la realidad es lo que no tiene fronteras es, pues, revelar que todos los conflictos son ilusorios. Y a este entendimiento final se le llama nirvana, moksha, liberación, iluminación, satori: liberación de los pares de opuestos, liberación de la visión hechicera de la separación, liberación de las cadenas ilusorias de las propias limitaciones. Y con este entendimiento, estamos ahora en condiciones de examinar esta aprehensión o percepción de lo que no tiene fronteras, a la que comúnmente se llama «conciencia de unidad».

IV. CONCIENCIA SIN FRONTERAS

La conciencia de unidad no es más que la aprehensión del verdadero territorio sin demarcaciones. Para explicarla no necesitamos trucos ni conjuros ininteligibles, ni jergas místicas ni miasmas de ocultismo. Si la realidad es efectivamente una condición en que no hay demarcaciones –y para negarlo tendríamos que dar la espalda a la teoría de la relatividad, a las ciencias ecológicas, a la filosofía del organismo y a la sabiduría de Oriente–, si la realidad es una condición tal, entonces la conciencia de unidad es el estado natural de la conciencia que reconoce esta realidad. La conciencia de unidad, en una palabra, es la comprensión de lo que no tiene demarcaciones.

Aunque parece muy sencillo es, sin embargo, sumamente difícil analizar adecuadamente la percepción de lo ilimitado o conciencia de unidad. Ello se debe a que nuestro lenguaje –el medio en el cual debe flotar todo análisis verbal– es un lenguaje hecho de límites. Tal como vimos, las palabras y símbolos, y los pensamientos mismos, no son en realidad otra cosa que límites, porque cada vez que pensamos o usamos una palabra, un nombre, ya estamos creando límites. ¡Si incluso decir que «realidad es la aprehensión de lo ilimitado» sigue siendo crear una distinción entre las demarcaciones y lo que no tiene fronteras! Debemos, pues, tener presente la gran dificultad que implica un lenguaje dualista. Que «realidad es lo que no tiene fronteras» es bastante cierto, siempre que recordemos que la percepción de lo que no tiene fronteras es una percepción directa, inmediata y no verbal, y en modo alguno una mera teoría filosófica. A estas razones se debe que los sabios místicos insistan en que la realidad está más allá de nombres y formas, de palabras e ideas, de divisiones y límites. Más allá de todos los límites y demarcaciones está el mundo real del Ser Tal, del Vacío, el Dharmakaya, Tao, Brahman o Divinidad. Y en el mundo del Ser Tal no hay bien ni mal, santos ni pecadores, nacimiento ni muerte, pues es un mundo donde las demarcaciones no existen.

Sobre todo no hay demarcación entre sujeto y objeto, lo que

es uno y lo que no es uno, el que ve y lo visto. Insisto sobre este punto, y me detendré en él a lo largo de todo este capítulo, porque de todas las fronteras que construye el hombre, la más fundamental es la que establecemos entre lo que somos y lo que no somos. Es la frontera a la que menos dispuestos estamos a renunciar. Después de todo, es la primera que trazamos; es nuestra frontera más querida. Hemos invertido años en fortificarla y defenderla para sentirnos seguros y a salvo dentro de ella. Es, precisamente, la que establece nuestra sensación de ser seres separados, de ser «nosotros mismos». Y a medida que envejecemos, llenos de años y de recuerdos, y empezamos a sumirnos en la nada final de la muerte, lo último que soltamos es esa frontera. La demarcación entre lo que somos y lo que no somos es la primera que se traza y la última que se borra. De todas las demarcaciones que establecemos, ésta es la primaria.

Tan fundamental es la demarcación primaria entre el yo que somos y lo ajeno a ese yo, que de ella dependen todas las otras demarcaciones que establecemos. Mal podemos distinguir límites entre las cosas mientras no nos hayamos distinguido *de* las cosas. Cada límite que *tú* creas depende de *tu* existencia como ser aparte, es decir, de tu demarcación primaria entre lo que eres y lo que no eres.

No cabe duda de que todas y cada una de las demarcaciones son obstáculos para la conciencia de unidad, pero puesto que todas las demás fronteras dependen de esta demarcación primaria, verla como falsa es tanto como ver que toda demarcación es falsa. En cierto sentido, es una suerte, porque si hubiéramos de atacar por separado, una por una, todas nuestras fronteras, nos llevaría la vida entera, y quizá varias vidas, disolverlas a todas hasta alcanzar la «liberación de los pares de opuestos». Pero si apuntamos a la demarcación primaria, nuestra labor se simplifica enormemente. Es como si nuestras diversas fronteras constituyeran una pirámide invertida, hecha de bloques, que descansan todos sobre un único bloque en la punta. Con sacar ese único bloque, el edificio entero se vendrá abajo.

Podemos considerar esta demarcación primaria desde muchos ángulos y aplicarle muchos nombres. Es esa separación

irreductible entre yo mismo y lo que no soy yo, el yo que está aquí dentro y los objetos que están ahí fuera. Es la escisión entre sujeto cognoscente y objeto conocido. Es ese espacio que hay entre mi organismo y el medio. Es la brecha entre el «yo» que lee y la página leída. Parece, pues, como si del lado «de dentro» de la demarcación primaria estuviera el «yo», el sujeto, el que piensa, el que siente, el que ve; y que al otro lado existiera lo que no es «yo», el mundo de los objetos de fuera, el medio, del que estoy separado y que me es ajeno.

En la conciencia de unidad, en la percepción de lo que no tiene fronteras, el sentimiento del yo se expande hasta incluir totalmente todo aquello que en el pasado se creyó ajeno al yo. El propio sentimiento de identidad se desplaza al universo entero, a la totalidad de los mundos, superiores e inferiores, manifiestos o no, sagrados o profanos. Y es evidente que esto no puede suceder mientras se tome erróneamente como real la demarcación primaria, que separa el yo del universo. Pero una vez que se entiende el carácter ilusorio de la demarcación primaria, el sentimiento de la propia identidad alcanza el Todo: entonces ya no hay nada fuera de uno mismo y, por ende, no hay dónde trazar ninguna especie de demarcación. Así, en la medida en que podamos empezar a ver como falsa la demarcación primaria, el sentimiento de la conciencia de unidad no estará lejos.

Con lo dicho es demasiado fácil llegar a la precipitada conclusión de que todo lo que tenemos que hacer para abrir las puertas a la conciencia de unidad es destruir la demarcación primaria. En un sentido burdo, así es, pero la situación es, en realidad, mucho más simple, pues no tenemos que tomarnos la molestia de intentar destruir la demarcación primaria, por una razón sumamente sencilla: la demarcación primaria no existe.

Como todas las fronteras, no es más que una ilusión; sólo *parece* que existe. Nosotros fingimos que existe, suponemos que existe, nos conducimos, en todo sentido, como si existiera. Pero no es así. Y si ahora partimos en busca de la demarcación primaria, no encontraremos el menor rastro de ella, porque los fantasmas no hacen sombra. Ahora mismo, mientras lee usted esta página, no hay

ninguna verdadera demarcación primaria, de modo que ahora mismo no hay una verdadera barrera que se oponga a la conciencia de unidad.

Por eso no saldremos en busca de la demarcación primaria para tratar de destruirla. Hacerlo así sería un error grave, o por lo menos una colosal pérdida de tiempo, ya que no podemos destruir aquello que, para empezar, no existe. El intento de destruir la demarcación primaria es como si, de pie en mitad de un espejismo, sacudiéramos furiosamente los brazos con ánimo de disiparlo; pese a todo lo emocionante que pueda parecer semejante actividad, no deja de ser una actitud totalmente inútil. No se puede erradicar una ilusión. Sólo se la puede entender y ver que, como tal ilusión, es falsa. Desde este punto de vista, incluso el intento de destruir la demarcación primaria mediante actividades tan elaboradas como el yoga, la concentración mental, la plegaria, el ritual, el canto llano o el ayuno, no hace más que suponer que la demarcación primaria es real y, en consecuencia, equivale a reforzar y perpetuar la ilusión misma que se propone destruir. Como dijo Fénelon, arzobispo de Cambrai: «No hay ilusión más peligrosa que las fantasías mediante las cuales la gente procura evitar la ilusión».

En vez de suponer que la demarcación primaria es real, y tomar luego las medidas necesarias para eliminarla, vayamos primero en busca de la propia demarcación primaria: si realmente es una ilusión, jamás encontraremos el menor rastro de ella. Quizás entonces entendamos *espontáneamente* que aquello de lo cual pensábamos que nos impedía la conciencia de unidad nunca existió. Y, como veremos, esta misma intuición es ya un inicio de la percepción de lo que no tiene fronteras.

Ahora bien, ¿qué significa exactamente ir en busca de la demarcación primaria? Significa buscar muy cuidadosamente la sensación de ser un «yo» separado, un ser aparte que experimenta y siente, y que es diferente de las vivencias y los sentimientos. Lo que sugiero es que si buscamos cuidadosamente ese «yo», no lo encontraremos. Y puesto que este sentimiento de ser un yo aislado es, aparentemente, el principal obstáculo para la conciencia de

unidad, buscarlo y no encontrarlo es, al mismo tiempo, tener un atisbo de la conciencia de unidad como tal. Escuchemos al gran sabio budista Padma Sambhava: «Si a quien busca se le busca y no puede ser hallado, con ello se alcanza el objetivo de la búsqueda, y también el término de la búsqueda misma».

Al comienzo de un experimento así, debemos tener muy en claro qué es exactamente lo que significa esta «ausencia de yo» o «ausencia de demarcación primaria». No significa una pérdida de toda sensibilidad; no es un estado de trance, caos, torbellino o comportamiento descontrolado. No se trata de que mi mente y mi cuerpo se desintegren en vapor y se fundan con «Un Gran Montón» o algo extraño que existe en parte alguna. No tiene nada que ver con la regresión esquizofrénica, que no trasciende en modo alguno el límite entre lo que uno es y lo que uno no es, sino que, por el contrario, lo hace más incierto y confuso.

Cuando hablamos de «pérdida del yo» lo que queremos decir es que la sensación de ser alguien aislado es una sensación que ha sido mal entendida y mal interpretada, y lo que nos interesa es desvanecer esta mala interpretación. Todos tenemos esa sensación, ese sentimiento central de ser alguien aislado, separado de la corriente de nuestras vivencias y del mundo que nos rodea. Todos tenemos la sensación de un «yo», de un «uno» por una parte, y del mundo exterior por la otra. Pero si observamos cuidadosamente la sensación del «yo interior» y del «mundo exterior», descubriremos que estas dos sensaciones son realmente *uno y el mismo sentimiento*. En otras palabras, que lo que ahora siento que es el mundo objetivo de fuera es lo mismo que siento como el yo subjetivo de dentro. La escisión entre el que experimenta y el mundo de las experiencias no existe y, por consiguiente, no es posible encontrarla.

En principio, esto puede parecer raro, tan acostumbrados estamos a creer en las demarcaciones, pues parece evidente que soy el «yo» que oye los sonidos que se oyen, tiene las sensaciones que se sienten y ve las cosas que se ven. Pero, por otra parte, parece extraño que deba describirme en función de las cosas que percibo, como el que oye los sonidos *que se oyen*, tiene las sensaciones *que se sienten* y

ve las cosas que *se ven*. ¿Es realmente tan complicada la percepción? ¿Es cierto que participan en ella tres entidades separadas, el que ve, el acto de ver y lo visto?

Es indudable que aquí no hay tres entidades separadas. ¿Se da alguna vez el caso de que alguien vea sin el acto de ver o sin algo que sea visto? ¿O el acto de ver sin alguien que vea y sin algo visto? El hecho es que quien ve, el acto de ver y lo visto son todos ellos aspectos de un único proceso, y nunca, en ningún caso, se encuentra uno de ellos sin los demás.

Nuestro problema consiste en que tenemos tres expresiones –«quien ve», «el acto de ver» y «lo visto»– para una única actividad, la experiencia de ver. Es como si describiéramos una corriente de agua diciendo que «la corriente hace correr el agua que corre», lo cual sería del todo redundante e introduciría tres factores donde en realidad no hay más que uno. Sin embargo, hipnotizados como estamos por la palabra mágica de Adán, suponemos que debe haber una entidad aparte, el que ve, y que mediante algún proceso que llamamos «ver», el que ve llega a conocer otra cosa, que es «lo visto». Entonces, claro está, suponemos que no somos *nada más* que quien ve, totalmente divorciado de lo visto. Nuestro mundo, que se nos da de una sola vez, queda entonces escindido por la mitad, con el «yo interno que ve» enfrentado, a través de un abismo, a las cosas vistas «ahí fuera».

Pero volvamos al comienzo mismo del proceso de la experiencia, para ver si el que experimenta es realmente tan diferente de lo experimentado. Comencemos con el sentido del oído. Cierre usted los ojos y preste atención al proceso real de la audición. Fíjese en todos los sonidos y ruidos que flotan a su alrededor: los pájaros que cantan, los coches que pasan rugiendo, el chirrido de los grillos, las risas de los niños, el sonido de la televisión. Pero a pesar de todo lo que oye, repare en que hay algo que no puede oír, por más atención que ponga a cada ruido o sonido. No puede oír al oyente. Es decir, que aparte de todo lo que oye, no puede oír a un oyente de todo eso.

No puede oír al oyente *porque no lo hay*. Lo que le han

enseñado a llamar «oyente» no es, en realidad, más que la propia experiencia de oír, y usted no oye el oír. En realidad, no hay más que una corriente de sonidos y ruidos y esa corriente no se escinde en un sujeto y un objeto. Aquí no hay demarcación alguna.

Si deja que la sensación de ser un «oyente» que tiene metida en la cabeza se disuelva en el oír, podrá descubrir que su «yo» se funde con todo lo que «se oye ahí fuera». Como exclamó un maestro zen en el momento de la iluminación: «Cuando oí repicar las campanas del templo, de pronto no hubo campanas y no hubo yo, solamente hubo el repicar». Se dice que por mediación de una vivencia como ésta, Avalokitesvara alcanzó la iluminación, pues al prestar atención al proceso de oír, comprendió que no había un ser separado, un oyente, aparte de la corriente misma de audición. Cuando intentamos oír al oyente *subjetivo*, lo único que encontramos son sonidos *objetivos*. Y eso significa que uno no oye sonidos: uno *es* los sonidos. El oyente *es* cada sonido o ruido que se oye. No es una entidad separada que se mantenga aparte, oyendo el oír.

Lo mismo es válido para el proceso de ver. Cuando miro cuidadosamente el campo visual, casi parece como si estuviera colgado en el espacio, suspendido en la nada. Y sin embargo, consiste en un diseño infinitamente rico de luces, colores y sombras que se entrelazan y toman aquí la forma de una montaña, allá la de una nube, la de un río más abajo. Pero, aparte de todas las visiones que puedo ver, hay una cosa más que no puedo ver por más que fuerce los ojos: no puedo ver a quien ve este campo visual.

Cuanto más trato de ver a quien ve, tanto más empieza a intrigarme su ausencia. Durante años, me pareció perfectamente natural suponer que yo era quien veía cosas. Pero cuando voy en busca de ese «quien» que ve, no encuentro el menor rastro de él Si insisto en verle, lo *único* que encuentro son las cosas *vistas* Esto significa tan sólo que yo, el que ve, no veo las cosas, sino más bien que soy idéntico a todas las visiones presentes en este momento. Lo que entendemos por «el que ve» no es otra cosa que la experiencia total de lo visto. Si miro un árbol, no hay una experiencia que sea el «árbol» y otra experiencia que sea «ver el árbol». No hay más que la

experiencia única de ver el árbol. Y yo no veo el ver, tal como no huelo el olor ni saboreo el saborear.

Parece que adondequiera que nos dirijamos en busca de un «yo» separado de la experiencia, se nos desvanece *en* la experiencia. Cuando buscamos al que experimenta, no encontramos más que otra experiencia; el sujeto y el objeto siempre resultan ser uno. Como ésta es una experiencia bastante agotadora, es probable que el lector se sienta ahora un tanto confundido, mientras trata de pensar en todo lo dicho. Pero procure ir un poco más allá Ahora, mientras está pensando en todo esto, ¿puede encontrar también el pensador que lo está pensando?

Es decir, ¿hay un pensador que piensa el pensamiento «estoy confundido», o hay solamente el pensamiento «estoy confundido»? Seguramente no hay más que el pensamiento presente, porque si hubiera también un pensador del pensamiento, ¿pensaría uno entonces en el pensador que está pensando el pensamiento? Parece obvio que lo que equivocadamente tomamos por un pensador no es, en realidad, otra cosa que la corriente presente de pensamientos.

Así, cuando el pensamiento presente era «estoy confundido», el lector no tenía conciencia al mismo tiempo de un pensador que estuviera pensando «estoy confundido». No había más que el solo pensamiento presente: «estoy confundido». Entonces, cuando buscó al pensador de ese pensamiento, lo único que encontró el lector fue *otro* pensamiento presente, es decir «estoy pensando que estoy confundido». En ningún momento encontró un pensador aparte del pensamiento presente, lo cual equivale a decir que los dos son idénticos.

Por eso, precisamente, los sabios nos aconsejan que no intentemos destruir el «yo», sino que salgamos simplemente en su busca, pues dondequiera que lo busquemos, lo único que encontramos es su ausencia anterior. Pero incluso si hemos comenzado a entender que no hay un oyente separado, ni uno que ve, ni nadie que saboree o que piense, aun así es probable que sigamos encontrando dentro de nosotros una especie de sentimiento nuclear e irreductible de ser «uno», un «yo» separado y aislado. Sigue

existiendo esa sensación de ser algo aparte del mundo exterior, y el sentimiento visceral que de alguna manera identifico como mi «ser» interior. Aun cuando no pueda ver, saborear ni oír mi ser, no cabe duda de que lo *siento*.

Ahora bien, ¿puede usted encontrar, *además* del sentimiento al que en este momento llama su «ser» o quizá su «yo», un *sensor* que sienta el sentimiento? Si le parece que sí, ¿puede entonces sentir al sensor que está sintiendo el sentimiento? Una vez más, esa sensación nuclear de ser un sensor que tiene sentimientos no es en sí *más que otro sentimiento*. El «sensor» no es más que un sentimiento presente, tal como el pensador no es más que un pensamiento presente y el degustador es el gusto que en este momento saborea. Tampoco en este caso hay un sensor aparte, diferente de los sentimientos presentes… ni jamás lo hubo.

Empieza, pues, a revelársenos la conclusión ineludible: no hay un «yo» separado, un «uno» aparte del mundo. Siempre hemos supuesto que éramos algo aparte de la experiencia, pero tan pronto como salimos efectivamente en busca de ese algo, se desvanece *en* la experiencia. Como escribió Alan Watts: «No hay más que la experiencia. ¡No hay nada ni nadie que tenga la experiencia de la experiencia! No se siente el sentimiento ni se piensan pensamientos, de la misma manera que no se oye el oír, no se ve la visión ni se huele el olfato. «Me siento espléndidamente» significa que está presente un sentimiento así. No significa que haya una cosa que se llama un «yo» y otra cosa aparte que se llama un sentimiento, de modo que cuando uno las junta, ese «yo» siente los sentimientos. No hay más sentimiento que los sentimientos presentes, y cualquiera que sea el sentimiento presente, ese sentimiento es «yo». Nadie ha encontrado jamás un «yo» aparte de alguna experiencia presente, ni ninguna experiencia de un «yo»… lo cual equivale a decir que los dos son la misma cosa».

Ahora bien, cuando entendemos que no hay brecha alguna entre «uno» y sus experiencias, ¿no empieza a ser obvio que no hay brecha alguna entre «uno» y el mundo que es experimentado? Si uno es sus experiencias, es el mundo así experimentado. No tiene la

sensación de un pájaro, sino que es la sensación de un pájaro. No tiene la experiencia de mesa; es la experiencia de una mesa. No oye el fragor del trueno; es el fragor del trueno. La sensación interior que llamamos «uno» y la sensación exterior que llamamos «el mundo» son una y la misma sensación. El sujeto interior y el objeto exterior son dos nombres para un único sentimiento, y esto no es algo que uno *deba* sentir, sino lo único que *puede* sentir.

Eso significa que su estado de conciencia en este instante, tanto si se da cuenta de ello como si no, es conciencia de unidad. Ahora mismo *ya* es el cosmos, *ya* es la totalidad de su experiencia presente. Su estado actual es siempre conciencia de unidad, porque el «yo» separado, el «uno» aparte, que siempre parece ser el principal obstáculo que se le opone, es siempre una ilusión. No necesita destruirlo porque, para empezar, no está ahí: no existe. Lo único que realmente tiene que hacer es buscarlo, y no lo encontrará. Y esa misma imposibilidad de encontrarlo es ya un reconocimiento de la conciencia de unidad. En otras palabras, cada vez que se busque «a sí mismo» y no se encuentre, recae momentáneamente en su estado anterior y real de conciencia de unidad.

Por más extraño que, en principio, pueda parecer todo esto, la intuición de que no hay un yo separado ha sido evidente para los místicos y sabios de todos los tiempos, y constituye uno de los puntos centrales de la filosofía perenne. Como ejemplo de esta intuición podrían darse numerosas citas, pero basta con el célebre resumen de las enseñanzas de Buda, que lo dice todo:

Sólo existe el sufrimiento, no hay quien sufra;
Hechos hay, pero nadie que los haga;
Y hay Nirvana, pero nadie que lo busque;
El Camino existe, pero nadie lo recorre.

De este sentimiento se dice universalmente que constituye la liberación de todo sufrimiento. Enunciado de manera positiva: cuando se comprende que uno mismo es el Todo, no queda fuera de uno nada que *pueda* infligir sufrimiento. Fuera del universo no hay nada contra lo cual pudiera estrellarse. Enunciado negativamente: este entendimiento es una liberación de todo sufrimiento porque es

una liberación de la idea de que, en primer lugar, hay un ser, un yo, que *puede* sufrir. Como expresó Wei Wu Wei:

¿Por qué eres desdichado?
Porque el 99,9 por ciento
De todo lo que piensas, y
De todo lo que haces
Es para ti mismo…
Y no hay uno.

Sólo las partes sufren, no el Todo. Y cuando los místicos caen en la cuenta de ello y lo expresan «negativamente», dicen: «Te liberas del sufrimiento cuando comprendes que la parte es una ilusión; que no hay un ser aparte que sufra». Su enunciación «positiva» expresa: «Eres siempre el Todo, que no conoce otra cosa que libertad, liberación y esplendor. Comprender el Todo es escapar del destino de la parte, que no es más que sufrimiento, dolor y muerte». El budismo hinayana subraya la formulación negativa, el hinduismo y el cristianismo la positiva, y el budismo mahayana parece alcanzar un feliz equilibrio entre ambas. Y sin embargo, todos dan testimonio de la misma intuición.

Cuando nos damos cuenta de que no hay parte, caemos dentro del Todo. Cuando comprendemos que no hay un «yo» separado (y que eso sucede en este mismo momento), comprendemos que nuestra verdadera identidad es siempre la Identidad Suprema. A la luz omnipresente de la percepción de lo que no tiene fronteras, lo que una vez imaginamos como el yo aislado aquí dentro resulta ser una y la misma cosa que el cosmos de ahí fuera. Y si algo hay que sea tu verdadero ser, es precisamente eso. Allí donde mires, lo que ves por todas partes es tu rostro original.

Volví al salón [así explicó un maestro zen su primer atisbo de lo que no tiene fronteras] y estaba a punto de dirigirme a mi asiento cuando todo cambió. Al mirar a mi alrededor, hacia arriba y hacia abajo, el universo todo con sus múltiples objetos sensoriales parecía ahora completamente diferente; lo que antes era abominable, como la ignorancia y las pasiones, apenas si se mostraba ahora como algo que manaba de mi propia naturaleza interior, que en sí misma seguía

siendo luminosa, verdadera y transparente.

Tat tvam asi, dicen los hindúes. «Tú eres Eso. Tu verdadero Ser es idéntico a la Energía fundamental de la cual son manifestación todas las cosas en el universo».

A este ser verdadero, las diversas tradiciones místicas y metafísicas que se han sucedido en la historia de la humanidad le han dado docenas de nombres diferentes. Se le ha llamado el Hijo de Dios, *Al-insan Al-kamil, Adam-kadmon, Ruarch Adonai, Nous, Pneuma, Purusha, Tathagatagarbha*, el Hombre Universal, el Huésped, el *Brahman-Atman* entre otros nombres. Y visto desde un ángulo ligeramente diferente, en realidad es sinónimo de Dharmadhatu, el Vacío, el Ser Tal y la Divinidad. Todas estas palabras no son más que símbolos del mundo real de lo que no tiene fronteras.

Ahora bien, es frecuente referirse al ser verdadero valiéndose de algún tipo de apelativo que da a entender que es el núcleo «más íntimo» del hombre, que es sobre todo subjetivo, íntimo y personal, no-objetivo e interior. De manera unánime, los místicos nos dicen que «el Reino de los Cielos está dentro de nosotros», que en la profundidad de nuestra alma hemos de escudriñar hasta que descubramos, oculto en nuestro ser más recóndito, el Verdadero Ser de toda existencia. Como solía decir *swami* Prabhavananda: «¿Quién, qué crees que eres absoluta, básica, fundamentalmente dentro de ti?»

Con frecuencia se encontrarán referencias al ser verdadero que lo consideran el «Testigo interior», el «Vidente y Conocedor absoluto», la propia «Naturaleza íntima», la «Subjetividad absoluta» y cosas semejantes. Así, Shankara, el maestro del hinduismo vedanta, expresó: «Hay una Realidad existente por sí misma, que es la base de nuestra conciencia del ego. Esa Realidad es el Testigo de los tres estados de conciencia [velar, dormir, soñar], y es distinto de las cinco cubiertas corporales. Esa Realidad es el Conocedor en todos los estados de conciencia. Se da cuenta de la presencia o ausencia de la mente. Ése es Atman, el Ser Supremo, el antiguo». O veamos esta cita del maestro zen Shibyama:

(La Realidad) es «Subjetividad Absoluta», que trasciende

tanto la subjetividad como la objetividad, y libremente las crea y se vale de ellas. Es «Subjetividad Fundamental», que jamás puede ser objetivada o conceptualizada y es completa en sí misma, con la plena significación de la existencia en sí misma. Llamarla por tales nombres es ya un error, un paso hacia la objetivación y la conceptualización. Por eso señaló el maestro Eisai que «es por siempre innombrable».

La Subjetividad Absoluta que jamás puede ser conceptualizada ni objetivada, está libre de las limitaciones del espacio y del tiempo; no está sometida a la vida y a la muerte; trasciende el sujeto y el objeto y, por más que viva en un individuo, no está restringida a lo individual.

Pero decir que el ser verdadero es el Vidente Verdadero, o el Testigo Interior, o la Subjetividad Absoluta que hay dentro de cada uno de nosotros puede parecer contradictorio a la luz de lo que hasta ahora hemos dicho sobre la conciencia de unidad. Porque, por una parte, hemos visto que el ser verdadero es una percepción omnipresente de lo que carece de fronteras, en la cual el sujeto y el objeto, el que ve y lo visto, el que tiene la experiencia y lo experimentado forman un continuo único. Mas, por otra parte, acabamos de describir al ser verdadero como el Testigo interior, el Conocedor fundamental. Dijimos que es quien ve y no lo visto, que está dentro y no fuera. ¿Cómo hemos de resolver esta aparente contradicción?

En primer lugar, debemos reconocer las dificultades con las que se enfrenta el místico cuando intenta describir la experiencia inefable de la conciencia de unidad. La primera y principal de ellas es el hecho de que el ser verdadero es una percepción de lo que carece de fronteras, en tanto que todas nuestras palabras e ideas no son otra cosa que fronteras, demarcaciones. Esto, sin embargo, no es un fallo peculiar de ningún lenguaje, sino que es inherente a todos ellos en virtud de su misma estructura. Un lenguaje sólo posee utilidad en la medida en que puede establecer demarcaciones convencionales. Un lenguaje de lo ilimitado no es en absoluto lenguaje, de modo que el místico que intente hablar lógica y formalmente de la conciencia

de unidad está condenado a parecer paradójico o contradictorio. El problema reside en que no hay ningún lenguaje cuya estructura le permita captar la naturaleza de la conciencia de unidad, de la misma manera que con un tenedor no se puede recoger agua.

De manera que el místico debe contentarse con señalar y mostrar un Camino por el cual podamos todos tener, por nosotros mismos, la experiencia de la conciencia de unidad. En este sentido, la senda del místico es una vía puramente experiencial. El místico no nos pide que creamos nada a ciegas, ni que aceptemos ninguna otra autoridad que la de nuestro propio entendimiento y nuestra propia experiencia. Sólo nos pide que realicemos unos experimentos de percepción, que observemos atentamente nuestro estado actual de conciencia y que procuremos ver lo que somos nosotros y lo que es nuestro mundo de la manera más clara posible. ¡No pienses, mira y nada más!, como decía Wittgenstein.

¿Pero *dónde* hay que mirar? La respuesta de los místicos es universal: «Mira hacia adentro, muy hacia adentro, pues ahí reside el ser verdadero». Ahora bien, al decir que el ser verdadero *está dentro* de ti, el místico no lo *describe*, sino que te lo *señala*. Te dice en realidad que mires hacia adentro, no porque la respuesta final resida efectivamente en tu interior y no fuera, sino porque, mientras buscas cuidadosa y coherentemente dentro, tarde o temprano encontrarás lo que está fuera. Dicho de otro modo, te das cuenta de que el interior y el exterior, el sujeto y el objeto, el que ve y lo visto son una misma cosa, de manera que, espontáneamente, caes en tu estado natural. El místico, pues, empieza por hablar del ser verdadero de una manera que parece contradictoria con todo lo que antes dijimos. Sin embargo, si seguimos su discurso hasta el final, veremos que la conclusión es idéntica.

Empecemos por considerar qué puede significar algo como «Subjetividad Absoluta» o «Testigo Interior», por lo menos en la forma en que el místico usa estas expresiones. Subjetividad Absoluta sería aquello que jamás, en ningún momento ni en circunstancia alguna puede ser un objeto particular que pueda ser visto, oído, conocido o percibido. Como al Vidente absoluto, jamás se le podría

ver, como al Conocedor absoluto, jamás se le podría conocer. Lao Tse habla de ello en estos términos:

Como el ojo mira y no llega a vislumbrarlo
Se le llama lo evasivo.
Como el oído escucha sin poder oirlo
Se le llama lo inaudible.
Como la mano busca sin poder asirlo
Se le llama lo incorpóreo.

Con el fin de establecer contacto con este ser verdadero o Subjetividad Absoluta, la mayoría de los místicos llegan, en consecuencia, a algo semejante a lo que enuncia Sri Ramana Maharshi: «El cuerpo burdo que se compone de los siete humores, *eso no soy;* los cinco órganos sensoriales que aprehenden sus objetos respectivos, *eso no soy;* incluso la mente que piensa, *no lo soy*».

Pero entonces, ¿qué podría ser este ser verdadero? Tal como señalaba Ramana, no puede ser mi cuerpo, porque puedo sentirlo y conocerlo, y lo que puede ser conocido no es el Conocedor absoluto. No puede ser mis deseos, esperanzas, temores y emociones, porque en alguna medida puedo verlos y sentirlos, y lo que puede ser visto no es el Vidente absoluto, No puede ser mi mente, mi personalidad, mis pensamientos, porque de todo eso se puede dar testimonio, y aquello de lo cual se puede dar testimonio no es el Testigo absoluto.

Al mirar con persistencia dentro de mí, en busca del ser verdadero, lo que en realidad hago es empezar a darme cuenta de que es totalmente imposible encontrarlo dentro. Yo solía pensar en mí mismo como en el «pequeño sujeto» de aquí dentro, que observaba todos los objetos de ahí fuera. Pero el místico me demuestra claramente que, en realidad, al «pequeño sujeto» ¡puede vérsele como un *objeto!* No es, en modo alguno, mi verdadero ser.

Pero aquí, precisamente, de acuerdo con el místico, reside nuestro principal problema en la vida y el vivir, pues la mayoría de nosotros imaginamos sentirnos, o conocernos, o percibirnos, o por lo menos aprehender en algún sentido lo que somos. En este mismo momento tenemos esa sensación. Pero –replica el místico– el hecho de que pueda ver, o saber, o sentir lo que «soy» en este momento me

demuestra, de manera concluyente, que eso que «soy» no puede ser, en modo alguno, mi ser real, verdadero. Es un ser falso, un seudoser, una ilusión y una trampa. Sin darnos cuenta, nos hemos identificado con un complejo de *objetos* que conocemos o que podemos conocer. Por ende, este complejo de objetos cognoscibles no puede ser el verdadero Conocedor, el Ser real, el Yo. Nos hemos identificado con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra personalidad, imaginando que esos objetos constituyen nuestro verdadero «ser», y nos pasamos la vida entera procurando defender, proteger y prolongar lo que no es más que una ilusión.

Somos las víctimas de un caso epidémico de identidad equivocada, mientras nuestra Identidad Suprema aguarda, con silenciosa certidumbre, que la descubramos. El místico sólo desea hacer que despertemos para aquél o aquello que verdadera y eternamente somos *antes que*, o *por debajo de*, nuestro pseudoser. Por eso nos pide que dejemos de identificarnos con ese falso ser, que nos demos cuenta de que, al margen de lo que uno pueda saber, pensar o sentir de sí mismo, eso no puede constituir su verdadero ser.

Mente, cuerpo, pensamientos y deseos no constituyen mi verdadero Ser, como no lo son los árboles, las estrellas, las nubes y las montañas, porque con igual acierto puedo dar testimonio de *todos* ellos en cuanto objetos. Si procedo de esta manera, me vuelvo transparente para mi ser, mi «yo», y caigo en la cuenta de que, en cierto sentido, lo que soy va mucho más allá de este organismo aislado y limitado por la piel. Cuando más me adentro en mí mismo, más salgo de mí mismo.

Al proseguir con esta investigación, se produce en la conciencia un curioso viraje de 180 grados, lo que el *Lankavatara Sutra* llama «un giro total en la más profunda sede de la conciencia». Cuanto más busco al Vidente absoluto, tanto más claramente me doy cuenta de que no puedo encontrarlo como un objeto concreto, por la sencilla razón de que es *todos* los objetos. No puedo sentirlo porque *es* todo lo que siento. No puedo tener una experiencia de él porque es todas mis experiencias. Es verdad que cualquier cosa que pueda ver

no es el Vidente… porque todo lo que veo es el Vidente. Cuando me dirijo adentro en busca de mi verdadero Ser, lo único que encuentro es el mundo.

Pero ahora ha sucedido algo extraño, pues me doy cuenta de que el verdadero ser de dentro es, en realidad, el mundo real de afuera, y viceversa. El sujeto y el objeto, lo interior y lo exterior, son y han sido siempre uno. No hay demarcación primaria. El mundo es mi cuerpo, y el lugar que miro es el lugar desde donde miro.

Como el ser verdadero no reside ni adentro ni afuera, porque de hecho el sujeto y el objeto son no-duales, el místico puede hablar de la realidad de muchas maneras diferentes, pero sólo aparentemente contradictorias. Puede decir que en toda la realidad no hay objeto alguno, o puede declarar que la realidad no contiene ningún sujeto. También puede negar tanto la existencia del sujeto como del objeto, o hablar de una Subjetividad Absoluta que trasciende –a la vez que los incluye– tanto el sujeto relativo como el objeto relativo. Todas estas expresiones son simplemente diversas maneras de decir que el mundo interior y el mundo exterior no son más que dos nombres diferentes para el estado, único y omnipresente, de percepción de lo ilimitado.

Quizás ahora resulte obvio que, pese a las complejas formulaciones teóricas que suelen tejerse en torno de la filosofía perenne, la esencia del mensaje místico es llana, simple y directa. En el segundo capítulo ya hemos visto que la realidad es una unión de opuestos, que es «no-dual». Como son los mapas simbólicos y las demarcaciones lo que parece separar los opuestos en pares conflictivos, decir que la realidad es no-dual es decir que la realidad es lo sin límites.

En el capítulo tres vimos que el mundo real no es una colección de cosas separadas e independientes, divorciadas una de otra en el espacio y en el tiempo. Cada cosa y cada acontecimiento en el cosmos se interrelaciona con y depende de cada una de las otras cosas y acontecimientos existentes en el cosmos. Y una vez más, como son nuestros mapas simbólicos y nuestras demarcaciones lo que nos da la ilusión de entidades independientes, decir que el

mundo real no contiene cosas separadas es decir que el mundo real es lo que carece de demarcaciones.

En este capítulo hemos visto que el descubrimiento del mundo real de lo que carece de fronteras *es* conciencia de unidad. No se trata de que en la conciencia de unidad uno esté mirando el territorio real sin demarcaciones, sino más bien de que la conciencia de unidad *es* ese territorio. Según el decir general, la realidad es percepción de lo que no tiene fronteras, exactamente lo mismo que nuestro Verdadero Ser. Según Erwin Schroedinger, el fundador de la mecánica cuántica, «puedes arrojarte de bruces al suelo, extendido sobre la Madre Tierra, con la segura convicción de que eres uno con ella, y ella contigo. Estás tan firmemente establecido y eres tan vulnerable como ella; es más, eres mil veces más firme e invulnerable. Tan seguro como que ha de devorarte mañana es que de nuevo ha de darte a luz, a una nueva vida de pugna y sufrimiento. Y no simplemente «algún día»: ahora, hoy, día tras día te está pariendo, no *una*, sino miles de veces, así como día tras día te devora más de mil veces. Pues no hay en todo tiempo, eternamente, otra cosa más que el ahora, uno y el mismo ahora; el presente es la única cosa que no tiene fin».

V. MOMENTO SIN FRONTERAS

«Paréceme que es necesario entender el sentido en que la escritura habla del tiempo y de la eternidad.» Con estas palabras, San Dionisio apuntó directamente a lo esencial de la intuición mística, pues los sabios iluminados de todos los tiempos y de todas las latitudes coinciden en que la conciencia de unidad no es temporal, no se da en el tiempo, sino que es intemporal y eterna. No sabe de comienzo y nacimiento, ni de acabamiento y muerte. Así, mientras no entendamos cabalmente la naturaleza de la eternidad, el sentido de lo Real se nos escapará.

«¿Quién –pregunta San Agustín– enseñará al corazón del hombre que puede detenerse para ver cómo la eternidad, por siempre inmóvil, ni pasada ni por venir, expresa los tiempos pasados y por venir?» ¿Quién, en verdad? Pues entender lo que es eterno –si es que en realidad tal cosa existe siquiera– parece empeño a tal punto grave, importante y poco menos que imposible, que tentados nos sentimos de retroceder ante él. En general, el hombre moderno parece tan desposeído de la más leve intuición mística que, enfrentado con la idea de eternidad, se desentiende de ella con un encogimiento de hombros, o la explica con vehemencia positivista, o pregunta qué tiene eso que ver con la «realidad práctica».

Y sin embargo, afirma el místico, la eternidad no es una opinión filosófica, ni un dogma religioso, ni un ideal inalcanzable. Es más bien algo tan simple, tan obvio, tan presente y tan directo que no tenemos más que abrir los ojos de una manera radicalmente empírica y *mirar*. Como repetidas veces insistió el maestro zen Huang Po: «¡Está ahí, frente a ti!».

La razón de que el «contacto con lo eterno» nos parezca tan sobrecogedor se debe, en parte, a que generalmente entendemos mal el verdadero sentido de la palabra misma «eternidad». Por lo común imaginamos que la eternidad es un tiempo muy largo, una sucesión interminable de años, cuya cifra se extiende al infinito. Pero el místico no entiende en absoluto la eternidad de esa manera, pues la eternidad no es la conciencia de un *tiempo perpetuo*, sino una

conciencia que se da *por entero sin tiempo*. El momento eterno es un momento intemporal, que no sabe de pasado ni de futuro, desconoce el antes y el después, el ayer y el mañana, el nacimiento y la muerte. Vivir con la conciencia de unidad es vivir en el momento intemporal, pues nada oscurece la divina luz más densamente que la corrupción del tiempo. Así lo expresó el maestro Eckhart: «El tiempo es lo que impide que la luz llegue a nosotros. No hay mayor obstáculo para Dios [la conciencia de unidad] que el tiempo. Y no sólo el tiempo, sino las cosas temporales; no sólo éstas, sino las ficciones del tiempo; no sólo las ficciones temporales, sino la mancha y el hedor del tiempo».

Pero debemos preguntarnos qué es un momento intemporal. ¿Qué instante es ajeno a una fecha o duración determinada? ¿Qué momento no es solamente fugaz y breve en el tiempo, sino absolutamente sin tiempo?

Por extrañas que parezcan al principio estas preguntas, la mayoría de nosotros tendremos que admitir que hemos conocido momentos, momentos cumbre, que parecían, en efecto, mucho más allá del tiempo, tanto que el pasado y el futuro se disolvían en la oscuridad. Absortos en una puesta de sol; sobrecogidos por el juego de un rayo de luna sobre el oscuro cristal de un estanque sin fondo; arrebatados fuera de la identidad y del tiempo en el abrazo embriagador de un ser amado; atrapados y hechizados por los ecos del trueno que resuenan por entre brumas de lluvia... ¿Quién no ha rozado alguna vez lo intemporal?

¿Qué tienen en común todas estas experiencias? Parece, y el místico se muestra de acuerdo, como si en todas ellas el tiempo estuviera en suspenso porque estamos totalmente absortos en el *momento presente*. Es evidente que si nos ponemos a examinar este momento presente veremos que carece de tiempo. El momento presente es un momento intemporal, y un momento intemporal es eterno; es un momento que no sabe de pasado ni de futuro, de antes ni de después, de ayer ni de mañana. Penetrar profundamente en este momento presente es, pues, sumergirse en la eternidad, dar el paso que nos hace atravesar el espejo y nos adentra en el mundo de lo que no nace y de lo que no muere.

Para este momento presente no hay comienzo, y aquello que no tiene comienzo es lo que no nace. Es decir que, por más que lo busques, no puedes encontrar, ver ni sentir un *comienzo* de tu experiencia de este momento presente. ¿Cuándo empezó este presente? ¿Empezó alguna vez? ¿No sería posible que este presente flotara tan por encima del tiempo que jamás, en *ningún* comienzo, haya entrado en la corriente de lo temporal? De la misma manera, *no hay término* para *este* momento presente, y lo que no tiene término es Lo que no muere. Tampoco aquí, por más que lo busques, puedes encontrar, ver ni sentir la *terminación* de tu experiencia de este momento presente. Jamás tienes la experiencia de que el presente se acabe (incluso si murieses, ya que no estarías allí para sentir que nada se acaba). Por eso hemos oído decir a Schroedinger que «el presente es la única cosa que no tiene fin». Aun suponiendo que las formas exteriores del momento presente se precipitan en desconcertante sucesión en una cascada interminable, el presente mismo sigue siendo indestructible, permanece intocado por lo que nos han enseñado a interpretar como «tiempo». En este momento presente no hay pasado ni futuro: no hay tiempo. Y lo que es intemporal es eterno. «Si quieres saber qué significa la eternidad –dice el maestro zen Seppo– no va más allá de este mismo momento. Si no consigues entenderla en este momento presente, no la alcanzarás, por más veces que renazcas en centenares de miles de años.».

De manera que la noción de un tiempo perpetuo es una monstruosidad, algo imposible de concebir, captar o experimentar realmente de ningún modo. Pero el eterno ahora, *este* momento intemporal, es tan simple y tan accesible como tu propia experiencia presente… porque los dos son una y la misma cosa. Por eso, como dijo Wittgenstein, «la vida eterna pertenece a aquéllos que viven en el presente». Porque la eternidad es la naturaleza de *este* momento intemporal y presente, el místico nos dice que la gran liberación, la entrada del Reino de los Cielos, el portal mismo que conduce «más allá de los pares del pasado y el futuro», no existe en parte alguna y en ningún momento más que en el ahora. Como dice el sabio

cristiano de Caussade: «¡Oh, vosotros los que padecéis sed! Sabed que no habéis de ir lejos en busca de la fuente del agua de vida; próxima a vosotros brota, en el momento presente (...). El momento presente es la manifestación del Nombre de Dios y la venida de su Reino». Por eso, dice el místico musulmán Rumi, «el sufí es un hijo del Momento». Podríamos multiplicar indefinidamente estas citas, tomadas de los grandes sabios de todas las tendencias filosóficas y religiosas importantes, pero todas nos dirían la misma cosa. La eternidad no se encuentra, ni se puede encontrar mañana, ni en cinco minutos, ni en dos segundos. Es siempre ya, Ahora. El presente es la única realidad. No hay otra.

Sin embargo, parece –y por razones que pronto se verán destaco la palabra «parece»– que entre nosotros hay muy pocos que vivan únicamente en el ahora. Nos demoramos en ayeres y estamos siempre soñando con mañanas, y así nos inmovilizamos con las tortuosas cadenas del tiempo y nos atamos a los fantasmas de cosas que no están realmente presentes. Disipamos nuestras energías en la niebla fantástica de recuerdos y expectativas, y así despojamos al presente vivo de su realidad fundamental y lo reducimos a un «presente especioso», un magro presente que apenas si aguanta uno o dos segundos, una pálida sombra del Presente eterno. Incapaces de vivir en el presente intemporal y de bañarnos en los deleites de la eternidad, buscamos –como anémicos sustitutos– las meras promesas del tiempo, en la renovada esperanza de que el fruto nos aporte aquello de lo que tan lamentablemente carece el flaco presente.

Y esta vida en el tiempo, si escuchamos al místico, es una vida en la desdicha. Pues el místico asevera que todos nuestros problemas son problemas del tiempo y que se dan en el tiempo. Es probable que jamás lo hayamos mirado de esta manera, pero basta pensarlo un momento para ver que es del todo evidente. Todos nuestros problemas se refieren al tiempo: nos preocupamos siempre por el pasado o por el futuro. Lamentamos muchas de nuestras acciones pasadas, y nos aterran sus consecuencias futuras. Nuestros sentimientos de culpa están inseparablemente ligados con el pasado,

y llevan consigo tormentos de depresión, amargura y arrepentimiento. Si no lo ve claro, imagínese lo que sería vivir sin ninguna de las cicatrices de su pasado. De la misma manera, toda angustia va ligada a ideas de futuro, y trae consigo nubes de terror y expectativas de catástrofe. ¡El pasado y el futuro son, ciertamente, los eslabones que forman los grilletes de nuestra desdicha! La *Bhagavad Gita* nos advierte:

He venido como Tiempo, el que aniquila a los pueblos,
Madurándolos para la hora que constituye su ruina.

Ahora bien, en el estricto presente no hay problemas fundamentales, porque no hay tiempo. No existe nada a lo que se pueda llamar un problema presente, y si parece haberlo, un examen más atento revelará inevitablemente que en realidad está ligado con alguna culpa pasada o con alguna angustia futura, pues toda culpa es un estar perdido en el pasado, igual que toda angustia es un estar perdido en el futuro. En este sentido sostiene el místico que todos nuestros problemas se generan por obra de nuestra ví-vida sensación de estar esclavizados por el tiempo. Como se lamentaba Stephen en el *Ulises:* «La historia es una pesadilla de la cual estoy tratando de despertar». Y, como tan bellamente señaló Emerson, este despertar sólo se produce cuando nos hacemos presentes al presente:

Esas rosas que hay bajo mi ventana no hacen referencia alguna a rosas anteriores ni más bellas; son lo que son; existen hoy con Dios. Para ellas no hay tiempo. No hay más que la rosa, perfecta en cada momento de su existencia (...). Pero el hombre pospone o recuerda; no vive en el presente, sino que, vuelta atrás la mirada, lamenta lo pasado o, sin prestar atención a las riquezas que le rodean, se pone de puntillas para atisbar el futuro. No puede ser feliz ni fuerte mientras no viva él también con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo.

«Vivir en el presente, por encima del tiempo» y ser «hijo del Momento» parece, pues, que es lo esencial en todo el asunto de la eternidad y la conciencia de unidad, pues el presente intemporal no es otra cosa que la senda angosta y recta que, según se dice, conduce

«desde el tiempo a la eternidad, desde la muerte a la inmortalidad».

Sin embargo, al llegar a este punto debemos tener sumo cuidado con lo que entendemos. Pues este «vivir en el presente intemporal», esta desnuda atención al momento presente, no tiene nada que ver con la habitual treta psicológica de olvidarse lisa y llanamente del ayer y del mañana. El místico no dice que hayamos de vivir en el presente olvidando o procurando ignorar el pasado y el futuro. Lo que dice –y en un primer momento, esto sonará peores que *no hay pasado ni futuro*, pues el pasado y el futuro son simplemente los productos ilusorios de una demarcación simbólica que se superpone al eterno ahora, una demarcación simbólica que parece escindir la eternidad en ayer y mañana, en antes y después, en pasado y porvenir. Así, el tiempo –en cuanto demarcación impuesta a la eternidad– no es un problema del que hay que liberarse, sino una ilusión que ni siquiera existe.

Debemos, pues, tener muchísimo cuidado y proceder con la mayor cautela para entender correctamente esta percepción de lo eterno. Muchas personas, tras haber captado teóricamente que la eternidad no es el tiempo perpetuo, sino el presente intemporal, procuran entrar en *contacto* con este presente intemporal concentrando su atención en el ahora, en lo que experimentan en este momento. Practican la «mera atención» al presente inmediato en un intento de establecer contacto con el ahora intemporal.

Sin embargo, por más razonable que parezca hacer eso, está fuera de lugar, porque el *intento* de establecer contacto con *este* ahora exige aún *otro* ahora, en el cual pueda producirse el contacto. Dicho de otra manera, el *intento* de vivir en el presente intemporal exige tiempo. El intento de prestar atención al presente exige un futuro en el cual esta atención se preste. Pero no hablamos de un futuro en el cual se perciba *este* ahora, sino que nos referimos precisamente al ahora. En pocas palabras, que no puede uno valerse del tiempo para salir del tiempo, pues si lo hacemos, sólo conseguiremos reforzar aquello mismo que intentamos desarraigar.

Que esto resulte exasperante se debe a nuestra constante suposición de que todavía no estamos viviendo en el eterno ahora, y

que por ello debemos dar los pasos necesarios para asegurarnos de que en el futuro viviremos en el eterno ahora. En otras palabras, suponemos que el tiempo es real, y entonces intentamos destruirlo. Peor aún, intentamos destruir el tiempo con tiempo, lo cual nunca saldrá bien. De manera que, como siempre, el místico no nos pide que intentemos destruir ilusiones, sino sólo que las busquemos cuidadosamente, pues si el tiempo carece de existencia real, no es necesario que nos preocupemos por tratar de destruirlo. Así, antes de intentar liberarnos del tiempo, empecemos por ver si podemos encontrarlo. Pero si buscamos el tiempo y no podemos encontrarlo, ya habremos tenido un atisbo de lo intemporal.

Hemos visto que la experiencia directa nos demuestra que no hay un ser separado, «yo», «uno» aparte del mundo de la experiencia. Del mismo modo, buscaremos ahora en la experiencia directa cualquier prueba que pueda decirnos si el tiempo, el fluir desde el pasado hacia el futuro, existe realmente o no.

Empecemos por nuestros sentidos. ¿Percibimos de veras el tiempo? Es decir, ¿tenemos la sensación directa de un pasado o un futuro? Empecemos de nuevo por el oído. De momento, concentre su atención exclusivamente en el campo auditivo, y observe el fluir de ruidos y sonidos que pasan como un caleidoscopio por su conciencia. Quizá pueda oír gente que habla, un perro que ladra, el bullicio de unos niños que juegan; tal vez el aullido del viento, la lluvia que cae, el grifo que gotea; puede que oiga ruidos en la casa, cláxones de automóviles o la risa de alguien. Pero reparemos que *todos* esos ruidos y sonidos son ruidos y sonidos *presentes*. No podemos oír ruidos pasados ni sonidos futuros. *Lo único que oímos, siempre, es el presente*. No oímos ni podemos oír un pasado o un futuro.

De la misma manera que todo lo que oímos no son más que sonidos y ruidos presentes, todos los olores son olores presentes, y todo lo que vemos lo vemos en el presente. No se puede tocar, ni ver ni sentir nada que se parezca a un pasado o a un futuro. En otras palabras, en nuestra percepción inmediata y directa no hay tiempo: no hay pasado ni futuro, sino sólo un presente que cambia interminablemente, más breve que una fracción de segundo y que,

sin embargo, jamás llega a su término. Toda percepción directa es percepción de lo intemporal.

Sin embargo, ¿a qué se debe mi abrumadora impresión de que puedo percibir el tiempo, especialmente el pasado, toda mi historia personal, todas las cosas que fueron? Pues aunque entienda desde luego que en mi experiencia directa no hay pasado, sino sólo un presente sin término, no dejo de estar firmemente convencido de que algo sé del pasado. Y ninguna triquiñuela verbal puede convencerme de lo contrario, pues hay algo que me habla clara y enérgicamente de cosas que sucedieron hace minutos, días, años incluso. ¿En qué consiste y cómo es posible negarlo?

La respuesta a la primera parte de la pregunta parece obvia: es la memoria. Aunque no veo directamente el pasado, ni lo siento ni lo toco, puedo recordarlo. Sólo la memoria me asegura que hubo un pasado, y, en realidad, si no fuera por la memoria no tendría idea alguna del tiempo. Además, observo que también otras personas tienen memoria, y todas hablan básicamente del mismo tipo de pasado que yo recuerdo.

Supongo entonces que *la memoria proporciona un conocimiento del verdadero pasado*, aunque no pueda experimentarlo directamente. Pero aquí, sostiene el místico, he cometido un error fatal. El místico concuerda en que, cuando pienso en el pasado, lo único que realmente conozco es cierto recuerdo, pero agrega que *ese recuerdo es, en sí mismo, una experiencia presente*. Alan Watts precisa: «Pero, ¿qué hay de los recuerdos? ¿Acaso al recordar no puedo saber también lo que es pasado? Muy bien, recordemos algo. Recuerda el incidente en el que ves a un amigo acercándose por la calle. ¿Qué es lo que percibes? No ves realmente que tu amigo viene caminando por la calle. No puedes ir a su encuentro para estrecharle la mano, ni pedirle que te responda a algo que olvidaste preguntarle en el pasado y que ahora recuerdas. En otras palabras, no miras de ningún modo el verdadero pasado, sino un rastro presente del pasado... De los recuerdos infieres que ha habido sucesos pasados, pero no puedes percibir ninguno. Conoces el pasado sólo en el presente y como parte del presente».

Así pues, jamás puedo conocer el verdadero pasado, y sólo conozco recuerdos del pasado, recuerdos que existen sólo como una experiencia presente. Por otro lado, cuando lo que llamamos el «pasado» sucedió realmente, era un suceso presente. *Por consiguiente, en ningún momento llego a percibir directamente un verdadero pasado*. De la misma manera, jamás conozco el futuro. No conozco más que anticipaciones o expectativas que, sin embargo, forman parte a su vez de la experiencia presente. La anticipación, como la memoria, es un hecho presente.

Si vemos que el pasado, en cuanto recuerdo, y el futuro, en cuanto anticipación, son ambos hechos presentes, vemos la totalidad del tiempo como existente ahora. Si se entiende esto, se aclara muchísimo lo que han dicho los místicos sobre el tiempo y la eternidad. Léase, por ejemplo, la famosa declaración del maestro Eckhart sobre los dos tipos de días bíblicos: «Hay más días que uno. Está el día del alma y el día de Dios. Un día, sea que hayan pasado de él seis o siete o que hayan pasado más de seis mil años, está tan próximo al presente como ayer. ¿Por qué? Porque todo tiempo está contenido en el ahora presente. El día del alma pertenece a este tiempo y consiste en la luz natural con la cual se ven las cosas. El día de Dios, sin embargo, es el día completo, que comprende a la vez el día y la noche. Es el verdadero ahora. Tanto el pasado como el futuro están lejos de Dios y nada tienen que ver con su camino». O a Nicolás de Cusa: «Toda sucesión temporal coincide en uno y el mismo Eterno Ahora, de modo que nada hay pasado ni futuro». Y podemos entender por qué pudo hablar Dante de ese increíble «Momento para el cual todos los tiempos son presente».

Así pues, nuestro sometimiento al tiempo y a todos sus problemas es una gran ilusión. No hay más tiempo que el ahora, y lo único que jamás experimentamos es el presente eterno, cualesquiera que puedan ser sus formas exteriores. Pero la mayoría de nosotros percibimos, generalmente, que *nuestro* momento presente poco tiene de eterno. En cambio, percibimos que nuestro momento presente es un presente magro, fugitivo, que apenas si dura uno o dos segundos. Es lo que los místicos cristianos llaman el *nunc fluens*, que significa el

«presente pasajero». Otra manera de decir lo mismo es que sentimos que nuestro momento presente está *circunscrito, limitado*. Parece como si estuviera aprisionado entre el pasado y el futuro porque, por obra de la confusión de los símbolos mnémicos con hechos, imponemos al presente intemporal una *demarcación* que lo escinde en opuestos, en pasado y futuro, y entonces concebimos el tiempo como un movimiento que, por mediación de nuestro «presente fugitivo», va desde el pasado hacia el futuro. Introducimos una demarcación, un límite en el territorio de la eternidad, y al hacerlo nos excluimos de ella.

Nuestro presente pasajero parece así limitado, de una parte, por el pasado, y de otra por el futuro. El pasado parece algo real y sólido que tengo *detrás* de mí, una realidad que puedo mirar retrospectivamente. Mucha gente siente que el pasado no solamente está detrás de ella, sino a su «izquierda», probablemente porque leemos de izquierda a derecha. En todo caso, como imaginamos que la memoria apunta a un verdadero pasado, parece como si ese pasado estuviera «detrás» de nuestro presente. Por consiguiente, *lo limita*, y parece oponerse al presente desde atrás, desde la izquierda, desde afuera.

Al otro lado de nuestro presente pasajero está el futuro. También éste parece muy real y sólido; un poco más incierto que el pasado, desde luego, porque sólo podemos conjeturar cómo será. Pero que está ahí parece seguro. El futuro limita nuestro presente hacia delante, frente a nosotros, hacia la derecha. Como imaginamos que nuestras expectativas apuntan a un verdadero futuro, parece como si ese futuro estuviera ante mi presente. Por consiguiente, lo limita.

Vemos, pues, que nuestro presente está limitado por todas partes, aprisionado entre el pasado y el futuro. Está confinado, vallado, restringido. No es un momento abierto, sino estrujado, presionado y, por consiguiente, fugitivo. Pasa y nada más. Como el pasado y el futuro parecen tan reales, nuestro momento presente –como si dijéramos, el verdadero relleno del bocadillo– se reduce a una delgadísima tajada, de manera que nuestra realidad no tarda en

quedar convertida en dos trozos de pan seco, sin nada dentro.

Pero cuando se ve que el pasado, en cuanto recuerdo, es siempre una experiencia presente, la demarcación que hay *detrás* de este momento se desmorona; resulta obvio que no hubo nada antes de este presente. Y de la misma manera, cuando se ve que el futuro de nuestras expectativas es siempre una experiencia presente, estalla la demarcación que hemos puesto *delante* de este momento. El tremendo peso de que haya algo delante de nosotros o enfrente de nosotros se desvanece, rápida, súbita y completamente. Este presente ya no está cercado, sino que se expande hasta llenar todo el tiempo, y así el «presente pasajero» se despliega convirtiéndose en presente eterno, lo que los místicos cristianos llaman en *nunc stans*. El *nunc fluens*, el presente pasajero, regresa al *nunc stans*, al presente eterno. Y *este presente* no es una mera tajada de realidad. Por el contrario, en éste ahora reside el cosmos, con todo el tiempo y el espacio del mundo.

Este ahora, el *nunc stans*, es un momento sin límites. No los tiene porque el pasado, en cuanto recuerdo, y el futuro, en cuanto expectativa, están *en* él, no en torno a él. Porque *fuera* de este ahora no hay pasado ni futuro, no hay límites para este momento: nada hubo antes que él, nada habrá después de él. Jamás tenemos la experiencia de su comienzo, ni la de su terminación. Dice el *Sutra de la Plataforma:*

En este momento nada hay que llegue a ser. En este momento nada hay que cese de ser. Así, no hay [rueda de] nacimiento y muerte a la que haya que poner fin. Así la paz absoluta en este momento presente. Aunque es en este momento, no hay demarcación ni límite para este momento, que por eso es deleite eterno.

Así pues, no es verdad que el místico huya del tiempo manteniendo las narices pegadas al presente inmediato y eludiendo de tal manera sus responsabilidades en el mundo apremiante de la historia. Si esta acusación fuese verdadera, al místico le interesaría sólo el presente fugitivo, el *nunc fluens*, de apenas uno o dos segundos. Pero no es así. Su conciencia flota, en cambio, en el presente eterno, en el *nunc stans*. Lo que hace no es huir del tiempo

sino abrazar el tiempo en su totalidad. Es perfectamente libre de reflexionar sobre el pasado y el futuro, pero como se da cuenta de que tampoco sus reflexiones son otra cosa que sucesos presentes, jamás se encuentra *limitado* por el pasado y el futuro. El pasado en cuanto recuerdo no lo empuja, y el futuro en cuanto expectativa no tira de él, pues su presente incluye pasado y futuro, y por eso no deja fuera de sí nada que pueda empujar ni tirar. Es alguien que no está de ningún modo en el tiempo, porque todo tiempo está en él.

Finalmente, podríamos preguntarnos qué tiene que ver con la conciencia de unidad el eterno ahora, el *nunc stans*. ¿Hay alguna relación entre ellos? La respuesta es que no hay relación entre ellos, porque son una y la misma cosa. Como dijo Aldous Huxley: «El eterno ahora *es* una conciencia». Y tal como nos referimos a ella, una conciencia de unidad.

La conciencia de unidad es experiencia de la verdad de que el propio ser, lo que es uno, no tiene límites, abarca el cosmos como un espejo los objetos que refleja. Como hemos visto en el capítulo anterior, el principal obstáculo aparente a la conciencia de unidad es la demarcación primaria, que nos lleva a identificarnos errónea y exclusivamente con el «pequeño yo» de aquí dentro, del que imaginamos que *tiene* experiencias del mundo exterior. Sin embargo, como ha señalado Krishnamurti con tanta frecuencia, el uno separado, el «hombrecillo interior», *se compone solamente de recuerdos*. Es decir, lo que ahora percibes como observador interior que está leyendo esta página no es más que un complejo de recuerdos del pasado. Lo que te gusta y lo que te disgusta, lo que esperas y lo que temes, tus ideas y tus principios… todo se basa en recuerdos. Tan pronto como alguien te pregunta: «¿Quién eres? Háblame de ti», comienzas a recorrer tu memoria en busca de hechos pertinentes, de lo que has hecho, visto, sentido o logrado en el pasado. En verdad, afirma Krishnamurti, la sensación misma de que existes ahora como entidad aparte se basa totalmente en la memoria. Si consigues un buen dominio de ti mismo, apenas si estás ejerciéndolo sobre un recuerdo.

Por supuesto, agrega Krishnamurti, no tiene nada de malo

recordar el pasado, lo cual es esencial en este mundo. Sin embargo, resulta problemático el hecho de que nos identifiquemos con estos recuerdos como si existieran fuera, o aparte, del ahora, es decir, como si incluyeran el conocimiento de un verdadero pasado exterior.

Pero atención a lo que esto significa. Porque creemos que el recuerdo está *fuera* de la experiencia presente, nos parece que igualmente el «nosotros» que recordamos está fuera de la experiencia presente. Parece entonces como si uno *tuviera* experiencias presentes, en vez de *ser* sus experiencias presentes. El sentimiento de que el recuerdo es una experiencia pasada [que está] detrás del momento presente es el mismo sentimiento que el de sentirse una entidad aparte que está *detrás* de la experiencia presente. Si el observador parece estar fuera del Ahora, es sólo porque parece que el recuerdo es realmente una experiencia pasada. El observador es memoria, recuerdos; si la memoria, el recuerdo, parece diferente del Ahora, entonces el observador se siente diferente del Ahora.

Sin embargo, y de la misma manera, cuando todo recuerdo se entiende y se ve como una experiencia presente, la base de un «yo» que está fuera del presente se desploma por completo. Ese «tú» que no es más que memoria-recuerdo, se convierte entonces en otra experiencia presente; ya no es algo que *tenga* una experiencia presente. Cuando el pasado se funde con el presente, también uno, en cuanto observador, se funde con el presente. Ya no puede seguir estando fuera de este momento, porque no hay lugar alguno fuera de este momento.

Así pues, ver todo recuerdo como experiencia presente es socavar los límites de este momento presente, liberarlo de demarcaciones ilusorias, salvarlo de la oposición entre pasado y futuro. Entonces resulta evidente que no hay nada detrás de uno en el tiempo, ni delante tampoco. Y uno ya no tiene dónde quedarse, a no ser en el presente intemporal, en la eternidad.

VI. CRECIMIENTO DE LAS FRONTERAS

Hemos dedicado bastante espacio a la naturaleza de la conciencia intemporal de unidad, pues una vez que se entienda, aunque sea en los términos más generales, esta percepción de lo que no tiene fronteras, se aclara mucho la naturaleza del resto del espectro de la conciencia. En cuanto la psicología ortodoxa define el verdadero ser del hombre como un ego, tiene que describir la conciencia de unidad como una ruptura de la normalidad, como una aberración de la conciencia o un estado alterado de conciencia. Pero una vez que se ha visto la conciencia de unidad como el ser natural del hombre, su único ser real, entonces se puede entender el ego como una restricción y un estrechamiento antinaturales de la conciencia de unidad. En efecto, se puede entender cada nivel del espectro como una *demarcación* progresiva, como una limitación o estrechamiento de nuestro verdadero ser, de la conciencia de unidad y la percepción de lo que no tiene fronteras.

En este capítulo nos ocuparemos de la notable historia del desarrollo de las demarcaciones. Como hemos visto, la naturaleza no sabe nada de este enloquecido mundo de fronteras, pues en ella no hay muros ni vallas. Sin embargo, parece como si viviéramos casi por entero en un mundo de fronteras, murallas, demarcaciones y batallas. Puesto que nuestro único ser verdadero es siempre la conciencia de unidad, ¿cómo es que parecen existir otros niveles de conciencia? ¿Qué sucede para dar origen a todos esos diversos niveles de identidad?

Puesto que cada nivel del espectro no es otra cosa que una progresiva demarcación y limitación de la conciencia de unidad, bastará que iniciemos nuestro estudio del desarrollo de las demarcaciones por el comienzo mismo, la primera causa, la primera demarcación. Ya nos hemos referido a esta primera demarcación, y la llamamos demarcación primaria: es la escisión entre el que ve y lo visto, entre el que conoce y lo conocido, entre sujeto y objeto. Y una vez construida esta demarcación primaria, de ella se sigue una cadena de consecuencias inevitables, una multitud de otras

demarcaciones, cada una de ellas construida sobre la precedente. Se despliegan los diversos niveles del espectro; se lanza a la existencia el mundo, tal como colectivamente lo conocemos, y el hombre se encuentra perdido, pasmado y fascinado, aturdido y acomplejado, dividido entre el amor y el aborrecimiento de su universo de opuestos.

La religión, la filosofía, la mitología, incluso la ciencia, han ofrecido explicaciones de este comienzo, de esta primera causa, de este impulso a la creación. Los astrónomos nos dicen que hace aproximadamente quince mil millones de años no había nada, absolutamente nada, y de pronto… ¡bang! De esa nada surgió una magnífica explosión que originó el cosmos. La mitología cristiana nos cuenta que hace miles de años no existía más que Dios, y entonces, en una serie de pequeñas explosiones repartidas en siete días, el mundo, tal como lo conocemos, cobró existencia. Desde la ciencia con su Gran Explosión a la religión con su Gran Padre, todos han intentado precisar cómo fue ese movimiento inicial de creación y manifestación. Pero por mucho que indaguen en el pasado, jamás encontrarán una solución satisfactoria a este problema de la primera causa, por la buena razón de que el pasado no existe. La primera causa no se produjo ayer; más bien se da en el presente, es algo que ocurre ahora, un hecho presente, una actividad presente. Además, esa primera causa no se ha de atribuir a un Dios aparte de nuestro ser, porque Dios es el verdadero ser de todo lo que es. La demarcación primaria, esta primera causa perpetuamente activa, es hechura *nuestra* en *este* momento.

Lo más enigmático en todo esto es *por qué* ha de surgir la demarcación primaria. Dicho de otra manera, ¿por qué el pecado original ¿Por qué un mundo de *samsara*, de *maya*, la desgracia de las fronteras? Plantearse esta cuestión es algo muy natural y, sin embargo, es un enigma tramposo. Porque cuando inquirimos el motivo de la demarcación primaria, lo que preguntamos realmente es qué hubo antes de esa demarcación. Pero no hay nada que preceda a la demarcación primaria; es decir, nada que la cause, la produzca, la haga existir. Si hubiera una causa para la demarcación primaria, esa

misma causa sería la nueva demarcación primaria. En términos teológicos, si la causa primera tuviera causa, ésa sería la causa *primera*. De manera que, por insatisfactoria que parezca inicialmente, la única respuesta posible al interrogante sobre la demarcación primaria es que no hay un porqué, sino que la demarcación primaria surge por sí misma, como nuestra propia actividad presente, pero como una actividad que, en sí misma, no es causada. Es un movimiento que se da en y por acción de nuestra conciencia de unidad, un movimiento que tiene muchos resultados, pero que en sí mismo no es un resultado.

Volveremos sobre este movimiento inicial en el último capítulo, para ver si podemos adentrarnos en su actividad secreta, pero lo único que por ahora podemos decir es que la demarcación primaria surge de súbito en este momento y siempre en este momento. Hemos visto, como en el ejemplo de lo cóncavo y lo convexo, que cada vez que se superpone una demarcación a la realidad, esa demarcación genera dos opuestos aparentemente contradictorios. Y lo mismo sucede con la demarcación primaria, ya que ésta secciona la propia conciencia de unidad, escindiéndola por la mitad y presentándonosla como un sujeto frente a un objeto, un cognoscente frente a algo conocido, alguien que ve ante algo visto o, en términos más terrenos, como un organismo frente a un medio. La línea natural –la línea de la piel, que no se puede negar– entre el organismo y el medio se convierte en una demarcación, una valla, una separación de aquello que es realmente inseparable. «Y en esa distancia, la división entre el que ve y lo visto, en esa división radica todo el conflicto del hombre», dice Krishnamurti.

Obsérvese que cuando se da esta demarcación primaria (como ocurre ahora y en todo momento), el hombre ya no se identifica con su organismo y su medio, ya no es uno con el mundo que percibe, porque ahora, esos dos «opuestos» parecen irreconciliables. En cambio, se identifica *solamente* con su organismo, y se *contrapone* a su medio. El organismo es «él-mismo», pero la totalidad del medio es «lo-que-no-es-él». El hombre fija su residencia a *este* lado del límite de la piel, y desde ahí mira fijamente hacia

fuera, hacia el mundo ajeno que lo rodea. «Yo, extranjero, solo, asustado en el mundo que no he hecho». Con la demarcación primaria, el hombre se olvida de su previa identidad con el Todo, y la concentra exclusivamente en sí mismo, convertido en una unidad de cuerpo y mente.

Resulta así que el hombre intenta abandonar su ser verdadero, el nivel de la conciencia de unidad, y se imagina que vive solamente como un organismo separado y aislado. Pero en esto consiste precisamente la *creación* del siguiente nivel importante del espectro: a saber, el nivel del organismo total. La demarcación primaria divide así en dos la unidad del organismo-medio, y crea los opuestos, aparentemente en conflicto: organismo frente a medio, yo aquí dentro frente al mundo ahí fuera. Todas las demarcaciones subsiguientes se apoyarán en este primer cimiento, pues, como explicó Chuang Tse: «Si no hay otro, no habrá uno. Si no hay uno, no habrá quién establezca distinciones».

Con la demarcación primaria, nuestro ser ahora separado parece colocado definitivamente aparte del mundo que lo «rodea»; entre ambos se ha abierto una brecha infranqueable. Ya no somos el mundo, sino que estamos frente a él. La conciencia de unidad se convierte en conciencia individual, nuestra Identidad Suprema en una identidad personal, el Uno se convierte en uno. Y así los dos primeros opuestos principales, el sujeto-que-ve y el objeto-visto, se ven arrancados a su eterno abrazo y se enfrentan ahora como mortales enemigos. Comienza así mi batalla contra el mundo. El medio, el exterior, se ha convertido en una amenaza potencial, puesto que tiene el poder de erradicar lo que ahora siento como mi ser «verdadero», a saber, mi organismo, la unidad de mi mente y mi cuerpo. Por primera vez, hace su aparición un factor totalmente nuevo, destinado a alcanzar una importancia abrumadora: aparece ahora el miedo consciente a la muerte.

Un antiguo sabio taoísta dijo: «Los Hombres Verdaderos de antaño no sabían nada del amor de la vida ni del aborrecimiento de la muerte. Entrar en la vida no era para ellos ocasión de alegría; abandonarla no les movilizaba resistencias. Serenamente llegaban y

se iban. Carecían, pues, de todo impulso de resistencia al Tao y no intentaban valerse de lo humano para resistir a lo Celestial». Pero, ¿qué clase de hombre es un Hombre Verdadero? En otro pasaje, el mismo sabio lo describe así: «No estoy apegado al cuerpo y renuncio a toda idea de saber. Al liberarme del cuerpo y de la mente [es decir, el organismo separado que es la unidad de mente y cuerpo], me vuelvo uno con el infinito». En otras palabras, la muerte del organismo sólo constituye un problema para un ser que se identifica exclusivamente con ese organismo.

En el momento en que el hombre separa su «yo» del medio, entonces y sólo entonces surge ese miedo consciente de la muerte. Los Hombres Verdaderos de antaño no temían a la muerte, no porque fueran tan estúpidos que ni siquiera hubieran llegado a eso, sino porque, al «trascender el cuerpo y la mente», eran eternamente uno con el infinito. Y el Hombre Verdadero, como señalaría Rinzai, es en realidad nuestro propio Ser Verdadero, nuestra propia conciencia de unidad. Cuando una persona se da cuenta de que su ser fundamental es el ser del cosmos, entonces la muerte aparente de las formas individuales no es sólo algo aceptable, sino algo querido.

Y por mi voluntad me entregué.

Sólo las partes se enfrentan con la muerte, no el Todo. Pero tan pronto como una persona se imagina que su ser verdadero se limita *exclusivamente* a un determinado organismo, comienza a devorarle la preocupación por la muerte de *ese* organismo. El problema de la muerte, el miedo a la nada, se convierten en el núcleo central del ser que se imagina que no es más que una parte.

Este ánimo temeroso primario del ser separado le pone también en la casi imposibilidad de entender y aceptar la unidad de vida y muerte. Como *todos* los otros opuestos que hemos examinado, el ser y el no ser forman una unidad inseparable. Por detrás de su diferencia aparente, cada uno es el otro. Vivir y morir, el nacimiento y la muerte, son simplemente dos maneras diferentes de contemplar *este* momento intemporal.

Mirémoslo de la siguiente manera: todo ser que acabe de nacer, recién llegado a la existencia, no tiene tras de sí un pasado.

Dicho de otra manera, el nacimiento es la condición de *no tener pasado. Y* de la misma manera, a un ser que muera en este instante, que deje de ser no le queda futuro por delante. La muerte es la condición de *no tener futuro*. Pero ya hemos visto que este momento presente *no* tiene pasado *ni* futuro simultáneamente. Es decir, el nacimiento y la muerte son *uno* en este momento presente. Este momento está naciendo ahora mismo: jamás se le puede encontrar un pasado, jamás se puede encontrar algo antes de él. Y, sin embargo, este momento también está muriendo ahora mismo; jamás se le puede encontrar un futuro, jamás se puede encontrar algo después de él. Irrumpe en el ser y deja de ser en un instante, al mismo tiempo. Este presente, entonces, es una coincidencia de opuestos, una unidad de nacimiento y muerte, de ser y no ser, de vivir y morir. Como lo expresó Ippen: «Cada momento es el último momento y cada momento es un renacimiento».

Pero al identificarse exclusivamente con su organismo (la demarcación primaria), el hombre acepta sólo la *mitad* del nacimiento-y-muerte. La mitad que corresponde a la muerte es rechazada; la muerte es precisamente lo que ahora teme por encima de todas las cosas. Y puesto que la muerte es la condición de no tener futuro, cuando el hombre rechaza la muerte, lo que hace realmente es *negarse a vivir sin futuro*. En efecto, el hombre exige un futuro como promesa de que no llegará siquiera a olfatear la muerte en este momento presente. Su miedo a la muerte, ya actúe de un modo sutil, ya manifiesto, le impulsa siempre a pensar, planear, anhelar o, por lo menos, a tener en cuenta el mañana. El miedo a la muerte del hombre le hace buscar un futuro, procurar alcanzarlo, avanzar hacia él. En pocas palabras, el miedo a la muerte es lo que genera en él una intensa sensación de *tiempo*. Irónicamente, dado que el ser separado es una ilusión, también la muerte real del ser separado es una ilusión. Tal como expresó el místico sufí Hazrat Kahn: «La tal mortalidad no existe, a no ser como la ilusión, y la impresión de esa ilusión, que el hombre tiene ante sí toda la vida, como temor». En este nivel, el hombre crea la ilusión del tiempo para así mitigar su miedo de una muerte ilusoria.

En este sentido, el tiempo es una ilusión que ejerce presión contra una ilusión. Se cuenta de un hombre que, durante un viaje en autobús, se encontró con un viejecillo de aspecto tembloroso, el cual tenía en una mano una bolsa de papel e iba echando en ella trocitos de comida. Finalmente, el otro pasajero no pudo aguantar la curiosidad y le preguntó qué era lo que llevaba en la bolsa de papel.

–Una mangosta. Como debe usted saber, es un animal que puede matar serpientes.

–Pero, ¿por qué la lleva con usted?

–Es que soy alcohólico y necesito la mangosta para que espante a las serpientes cuando sufro un ataque de *delirium tremens*.

–¿Pero no sabe usted que esas serpientes son imaginarias?

–Sí, claro –replicó el viejo–, pero la mangosta también lo es.

De la misma manera, nos valemos de la ilusión del tiempo para espantar la ilusión de la muerte.

El ahora intemporal y eterno es una percepción que no sabe de pasado ni de futuro. El eterno ahora no tiene futuro, ni demarcación, ni mañana; no hay nada ni delante ni detrás de él. Pero tal es también la *condición* misma de la muerte, pues la muerte es el estado de no tener futuro, ni mañana, ni tiempo por venir. Por ello aceptar la muerte es tanto como vivir sosegadamente sin futuro, o como dijo Emerson, viviendo en el presente por encima del tiempo.

Pero al levantar la demarcación primaria, el hombre rechaza la muerte y, por consiguiente, se niega a vivir sin futuro. En una palabra, se niega a vivir sin tiempo. El hombre exige tiempo, crea tiempo, vive en el tiempo. La supervivencia se convierte en su única esperanza, el tiempo en su posesión más preciada, el futuro en su único objetivo. El tiempo, la fuente última de todos sus problemas, se convierte así en la imaginada fuente de su salvación, y el hombre se precipita en el tiempo… hasta que llega su hora y se ve enfrentado, tal como estaba en el comienzo, con el centro mismo de su ser separado… y es la muerte.

Mañana y mañana y mañana,
Con mezquino paso se infiltra día a día
Hasta la última sílaba del tiempo registrado,

Y todo lo que nuestros ayeres han iluminado nos engaña
Ocultándonos el camino polvoriento de la muerte.

Como reclamamos un futuro, vivimos cada momento a la espera, insatisfechos; vivimos cada momento *de paso*. Y precisamente de esta manera el verdadero *nunc stans*, el presente intemporal, se reduce al *nunc fluens*, el presente fugitivo, pasajero, que apenas dura uno o dos segundos. Esperamos que cada momento *pase* a continuarse en un momento futuro, y así pretendemos evitar la muerte, precipitándonos siempre hacia un futuro imaginado. Queremos encontrarnos con nosotros mismos en el futuro. No queremos sólo este ahora, sino otro ahora, y otro y muchos más; mañana y mañana y mañana. Y así, de modo paradójico, nuestro presente empobrecido huye, precisamente porque le exigimos que termine. Queremos que termine para que pueda pasar a otro momento, a un momento futuro que, a su vez, sólo existirá para pasar.

Pero con esto no hemos atisbado más que la mitad de la trama del tiempo. Dado que ahora el hombre se identifica exclusivamente con su organismo, los rastros mnémicos que están presentes de modo natural en el organismo adquieren una importancia desproporcionada y constituyen la preocupación que le consume. El hombre se aferra a su memoria como si ésta fuese real, es decir, como si consignara un pasado real de un ser real. Llega a obsesionarse calladamente con su «pasado»; se identifica incondicionalmente con él. Como exige por *delante* de él un futuro real, le gusta ver un pasado real *detrás* y lo urde fingiendo que la memoria le da un conocimiento de sucesos pasados reales, en vez de ser parte de su experiencia presente. Se aferra a la memoria como a una promesa de que él ya existió ayer, y, por consiguiente, lo más probable es que exista mañana. Así su vida se limita al recuerdo y la expectativa, demarcando y limitando su presente con agridulces lamentos del pasado y conmovedoras esperanzas del porvenir. Quiere algo que circunde su presente para protegerlo de la muerte, y por eso le pone como fronteras el pasado y el futuro.

Con referencia a la figura 1 (pág. 24), obsérvese que ahora el

hombre se identifica con la totalidad de su organismo tal como existe en el espacio y en el tiempo. (Debo señalar que la línea en diagonal representa la demarcación entre «lo que uno es» y «lo que no es», cuyos cambios estamos estudiando. Acabamos de ver cómo se desplaza desde el universo al organismo individual.) Hasta el momento, sin embargo, no nos hemos ocupado para nada de los niveles intermedios de las bandas transpersonales. Estas bandas son demasiado sutiles y complicadas para analizarlas ahora. Volveremos sobre ellas en el capítulo 9, cuando dispongamos ya de la información básica necesaria para encontrarles sentido. Por el momento, baste indicar que son las bandas de la única parte del espectro en donde, como sugiere gráficamente la figura 1, la identidad del individuo no llega a estar con el Todo (lo cual sería el nivel de la conciencia de unidad), pero tampoco está limitada al conjunto aislado de mente y cuerpo (que sería el nivel del organismo total). En estas bandas, la demarcación entre lo que uno es y lo que uno no es se expande en un sentido muy positivo, de modo que uno se encuentra aquí con un nivel de percepción consciente que trasciende claramente el organismo separado.

Volvamos al nivel del organismo total para seguir la evolución del desarrollo del espectro. En este nivel el hombre se identifica exclusivamente con su organismo, existente en el tiempo, huyendo de la muerte. Sin embargo, por lo menos sigue estando en contacto con la totalidad de su ser psicofísico. Por eso, generalmente nos referimos al nivel del organismo total mediante un nombre más simple: hablamos del centauro. Un centauro es un animal legendario, mitad hombre y mitad caballo, es decir que representa muy bien una unión perfecta y armónica de lo mental y lo físico. Un centauro no es un jinete que domina su caballo, sino un jinete que es uno con su caballo. No es una psique divorciada de un soma, pero que lo controla, sino una unidad psicoso-mática que se autocontrola y se autogobierna.

Pero ahora nos encontramos con un acontecimiento importante. Con la aparición del próximo nivel del espectro, el nivel del ego, el centauro literalmente se rompe. Pues el hombre se niega a

mantenerse en contacto con la totalidad de su organismo; se niega a extender su identidad a todas sus actividades orgánicas, a tener una percepción global de sí mismo. En cambio, reduce su identidad hasta dejarla convertida en una mera faceta de su organismo total. Se identifica exclusivamente con su ego, su imagen de sí mismo, su personalidad puramente mental, la parte abstracta del centauro. Y esto significa que niega el cuerpo y lo rechaza en un nivel fundamental, convirtiéndolo en propiedad. Él es el jinete, el que controla, el caballero, y el cuerpo se ve reducido al papel de la bestia estúpida, de la montura, de lo controlado: es el caballo.

¿Por qué sucede esto? ¿Por qué esta nueva adición de una nueva frontera? ¿Qué aparta violentamente al hombre de su centauro, de su organismo total? Como se podría esperar, varias son las razones de esta nueva demarcación entre mente y cuerpo, pero una de las más importantes es que el hombre todavía sigue huyendo de la muerte. Evita todo lo que pueda recordarle la muerte, encarnarla o hacer una mera alusión a ella. Y mientras construye su realidad huyendo de la muerte, lo primero y lo más problemático que encuentra es su cuerpo. El cuerpo da la impresión de ser el hogar definitivo de la muerte. El hombre sabe que su cuerpo es mortal; sabe que ha de deteriorarse y desintegrarse. El cuerpo es tercamente impermanente, y el hombre, que huye de la muerte, busca sólo aquello que le prometa un mañana o una inmortalidad hecha de mañanas, lo cual, evidentemente, excluye al cuerpo.

De este modo llega el hombre a alimentar el secreto deseo de que su ser, su yo, sea permanente, estático, inmutable, imperturbable, imperecedero. Pero así son, precisamente, los símbolos, los conceptos y las ideas: estáticos, inmóviles, inmutables y fijos. La palabra «árbol», por ejemplo, sigue siendo la misma por más que todos los árboles reales cambien, crezcan, se transformen o se sequen. En busca de esta inmortalidad estática, el hombre empieza, por consiguiente, a centrar su identidad en torno a una *idea* de sí mismo; y ésa es la abstracción mental que llamamos el «ego». El hombre no quiere vivir con su cuerpo, que es corruptible, y por eso vive solamente como su ego, como una imagen de sí mismo para sí

mismo, y una imagen que excluye cualquier referencia válida a la muerte.

Nace así el nivel del ego (véase la figura 1). La línea natural entre mente y cuerpo se convierte en una demarcación ilusoria, una valla fortificada, una muralla armada que separa lo que es realmente inseparable. Y como cada demarcación genera una nueva batalla, se inicia una nueva guerra entre opuestos. Los deseos de la carne se contraponen a las necesidades del alma y, con demasiada frecuencia, «el espíritu quiere, pero la carne es débil». El organismo queda dividido contra sí mismo, con lo que renuncia a su integridad más profunda. El hombre pierde el contacto con la totalidad de su organismo y lo más que se permitirá es una representación mental, una imagen de sí mismo, de ese organismo total. No se trata exactamente de que pierda contacto con su cuerpo, sino más bien con la *unidad* de cuerpo y mente, la unidad de sentimiento y atención que es característica del centauro. La claridad total de la atención-sentimiento se desorganiza y distorsiona y en su lugar quedan el pensamiento compulsivo por una parte, y el cuerpo disociado por otra.

Nos encontramos así en el nivel del ego: el hombre identificado con un reflejo mental de su organismo total, con una imagen de sí mismo. Ahora bien, una imagen de sí mismo más o menos exacta es una imagen incierta, que deja lugar a toda la historia convencional del organismo e incluye sus aspectos infantiles, emocionales, racionales e irracionales; conoce los puntos fuertes y débiles de todo el organismo; posee una conciencia (un «super-yó»), ambigua donación de los padres, y una perspectiva filosófica, que es una matriz personal de demarcaciones. Un ego sano integra y armoniza todos estos aspectos diversos.

En ocasiones, sin embargo, no todo funciona bien dentro del ego. Debido a circunstancias inciertas, puede suceder que un individuo se niegue a tocar algunos aspectos de su propio ego. Algunos de los deseos e impulsos del ego parecen tan extraños, amenazadores o prohibidos que la persona se niega a reconocerlos. Como teme que *tener* un deseo sea lo mismo que *actuar* de acuerdo

con ese deseo, y que eso pueda traer consecuencias terribles, llega a negar incluso que haya tenido ese deseo.

Por ejemplo, podría haber tenido un deseo pasajero –un aspecto secundario de sus tendencias yoicas– de atacar a alguien. Casi todo el mundo tiene alguna vez esta clase de deseos. Pero, temeroso de la posibilidad de *actuar* según su deseo, el hombre sencillamente niega que lo haya tenido… y luego se olvida de que lo negó. «¿Yo? A mí jamás se me ocurriría una cosa así. Y como no se me ocurriría, ni siquiera tengo necesidad de negarlo». Pero el deseo, ¡ay! sigue siendo suyo, y el hombre sólo puede fingir que lo desconoce. Por lo que se refiere a la demarcación entre lo que es su «yo» y lo que no, el deseo tabú pasa al *otro* lado o, por lo menos, así lo parece. De manera similar, todas las facetas del ego que nos disgustan, o que no entendemos y no aceptamos, son colocadas secretamente al otro lado de la valla, donde se incorporan a las fuerzas del enemigo.

Por poner un ejemplo de esta escisión dentro del ego, veamos qué le ocurre al sujeto que acabamos de mencionar, el que quiere atacar a alguien (digamos su jefe), pero que niega ese deseo. No por eso el deseo se evapora; sigue existiendo, pero parece como si existiera *fuera* del ego. Técnicamente, se convierte en un deseo proyectado. El sujeto sabe que alguien está furioso, pero como evidentemente no es él, tiene que decidir quién es, encontrar un candidato. Dicho de otra manera, el impulso colérico sigue presente y activo, pero como él niega tenerlo, no le queda más alternativa que achacarlo a los otros. Tiene la súbita impresión de que, sin razón aparente, la gente que le rodea está furiosa con él. Su deseo de reñir se le aparece ahora como si viniese *de* los otros y se dirigiese *contra* él, en vez de ser al revés. «Estoy enojado con el mundo» es un sentimiento que, al proyectarlo se convierte en «el mundo está enojado conmigo». Es comprensible que el sujeto muestre síntomas de depresión.

Pero también ha sucedido otra cosa importante, porque la persona ya no está en contacto con la totalidad de sus tendencias yoicas. No sólo puede entrar en *contacto* con la totalidad de su organismo (lo cual es, por definición, el destino de todo ego), sino

que ni siquiera puede *pensar* en todas las potencialidades de su organismo, porque ahora algunos pensamientos están proscritos. En otras palabras, no puede encontrar una imagen exacta y aceptable de sí mismo, pues la ha deformado en su intento de hacerla más aceptable, y ha terminado por negar algunas facetas propias. Se fabrica así una imagen fraudulenta, inexacta, de sí mismo, o lo que es lo mismo, se fabrica una *persona*, una máscara, de modo que todos los aspectos inaceptables de su ego se presenten como externos, ajenos, «lo que no soy», y están proyectados, formando la *sombra*. Se establece una demarcación dentro del ego y, en consecuencia, el sentimiento que el individuo tiene de sí mismo se reduce, mientras que su sensación del amenazante «lo que no soy» va en aumento. Se genera así el nivel de *la persona* (véase la figura 1).

Vemos, pues, que, por mediación de sucesivas demarcaciones, se va formando el espectro de la conciencia. Cada vez que se traza un nuevo límite, la sensación que la persona tiene de sí misma se reduce, se encoge, se vuelve menos espaciosa, más estrecha y restringida. Primero el medio, después el cuerpo, más tarde la sombra, se revelan como «lo que no soy», «lo que existe ahí fuera», como objetos extraños y ajenos, más aún, como objetos enemigos, ya que cada línea demarcatoria es un frente de batalla.

Pero todos esos «objetos de ahí fuera» no son más que *proyecciones* del propio ser de la persona, y todos ellos pueden ser redescubiertos como aspectos del propio ser. A este proceso de descubrimiento dedicaremos el resto de la obra. Cada descubrimiento, aunque sea a veces doloroso, es finalmente jubiloso, porque el descubrimiento de que un objeto de ahí fuera es, en realidad, un aspecto de nuestro propio ser convierte a los enemigos en amigos, las guerras en danzas, las batallas en juegos. La sombra, el cuerpo y el medio han llegado a formar parte de nuestro inconsciente, consecuencia de nuestros sueños fantásticos en un mundo de mapas y demarcaciones, herencia de Adán a sus hijos e hijas adormilados. Levantemos, pues, las demarcaciones y miremos de nuevo el mundo real. Levantemos demarcaciones y límites para poder tocar de nuevo nuestra sombra, nuestro cuerpo y nuestro

mundo, con pleno conocimiento de que todo lo que tocamos es, en el fondo, el rostro original de nuestro propio ser verdadero.

VII. EL NIVEL DE LA PERSONA: SE INICIA EL DESCUBRIMIENTO

El movimiento de descenso y descubrimiento empieza en cuanto uno se siente conscientemente insatisfecho con la vida. Al contrario de lo que opinan la mayoría de los profesionales, esta torturante insatisfacción con la vida no es un signo de «enfermedad mental», ni un indicio de inadaptación social, ni un trastorno del carácter. Esta infelicidad básica ante la vida oculta el embrión de una inteligencia en desarrollo, especial, generalmente sepultada bajo el peso inmenso de las farsas sociales. Cuando una persona comienza a experimentar el sufrimiento de la vida, empieza al mismo tiempo a tener conciencia de realidades más profundas y más válidas, pues el sufrimiento destruye la complacencia de nuestras ficciones habituales acerca de la realidad y nos obliga a despertar en un sentido especial: a ver con cuidado, a sentir con profundidad, a establecer contacto con nosotros mismos y con nuestro mundo, y hacerlo de maneras que hasta entonces habíamos evitado. Se ha dicho, y creo que ciertamente es así, que el sufrimiento es la primera gracia. En cierto modo, cuando uno sufre casi debería regocijarse, pues el sufrimiento señala el principio de la intuición creativa.

Pero sólo en cierto modo. Algunas personas se apegan a su sufrimiento como una madre a su hijo, cargándolo como un peso que no se atreven a dejar en el suelo. No se enfrentan al sufrimiento de una manera reflexiva, racional, sino que más bien se aferran a él, secretamente extasiadas con los espasmos del martirio. No hay que negar la conveniencia del sufrimiento, evitarlo ni despreciarlo; pero tampoco hay que glorificarlo, dramatizarlo o aferrarse a él. La aparición del sufrimiento no es un bien, pero sí una buena señal, indicación de que uno comienza a darse cuenta de que vivir fuera de la conciencia de unidad es en última instancia doloroso, perturbador y triste. Vivir entre demarcaciones es vivir entre batallas: la del miedo, la de la angustia, la del dolor y, finalmente, la de la muerte. Sólo por mediación de toda clase de compensaciones, distracciones y sortilegios que nos aturden, accedemos a poner en tela de juicio nuestras demarcaciones, causa y raíz de la interminable rueda de

dolor. Pero tarde o temprano, si no nos hemos insensibilizado del todo, nuestras compensaciones defensivas empiezan a fallar en su propósito de suavizar y ocultar. En consecuencia, empezamos a sufrir, de una manera o de otra, porque nuestra percepción y conciencia se dirigen, finalmente, hacia la naturaleza conflictual de nuestras falsas demarcaciones y hacia la vida fragmentaria que en ellas se basa.

El sufrimiento es, entonces, el primer paso hacia el reconocimiento de las falsas demarcaciones, y si se entiende correctamente, es liberador, porque apunta más allá de todas las demarcaciones. Entonces no sufrimos porque estemos enfermos, sino porque está emergiendo una forma de intuición inteligente. Sin embargo, es necesario entender correctamente el sufrimiento para no abortar el nacimiento de esta intuición. Debemos interpretar bien el sufrimiento para poder penetrar en él, vivirlo y trascenderlo al fin. Una mala comprensión hace que nos atasquemos en mitad del sufrimiento, nos revolquemos en él, sin saber qué más podemos hacer.

A lo largo de la historia de la humanidad, muchos chamanes, sacerdotes, sabios, místicos, santos, psicólogos y psiquiatras han intentado señalar las mejores maneras de vivir correctamente el sufrimiento para poder trascenderlo. Han enfrentado a hombres y mujeres con el discernimiento de su padecer, para que al entenderlo correctamente, puedan trascenderlo y liberarse de el. Pero estos métodos para discernir que nos han ofrecido los diversos médicos del alma no son siempre de la misma naturaleza; e incluso en ocasiones se contradicen radicalmente unos a otros. Los antiguos médicos del alma nos aconsejaban ponernos en contacto con Dios; los modernos dicen que hay que establecer contacto con el inconsciente. Los de vanguardia nos aconsejan que nos toquemos el cuerpo, los clarividentes anuncian que hay que trascender el cuerpo. Hoy, más que nunca, el desacuerdo entre los médicos del alma es estridente, y el resultado es que nos encontramos paralizados en medio de nuestro sufrimiento, confundidos en cuanto a su significado y si saber siquiera a quién podemos preguntarle qué

significa. Inmovilizados en nuestro sufrimiento, no emerge, ni puede emerger nuestra más profunda penetración intuitiva en la realidad. No podemos adentrarnos en nuestro sufrimiento con la conciencia necesaria para discernir su naturaleza interior.

No podemos soportar nuestro sufrimiento con resultados fructíferos a menos que sepamos qué es lo que *significa y por qué* se produce. Y no sabemos lo que significa porque no tenemos un médico del alma en quien podamos confiar sin reservas. Tiempos hubo en que nos dirigíamos con fe inocente al sacerdote, el chamán o el sabio como médicos del alma, y ellos guiaban nuestra conciencia hacia Dios. Pero en el último siglo el sacerdote ha sido desplazado en buena medida por el psiquiatra en cuanto autoridad en quien confiar cuando uno se encuentra con dificultades; y este nuevo sacerdote dirigía, nuestra conciencia hacia aspectos de nuestra propia psique. Pero ahora la confianza en el psiquiatra como respetado médico del alma va disminuyendo lentamente a medida que emergen terapias más modernas, eficaces y liberadoras. Nuestros nuevos médicos del alma aparecen en Esalen, Oasis y en otros «centros de desarrollo» similares, muchos de ellos en Estados Unidos. Estas gentes están revolucionando el significado de «terapia», al dirigir nuestra conciencia hacia la totalidad del organismo y no solamente a la psique desencarnada. Vemos, incluso, cómo van apareciendo otros nuevos médicos del alma, los terapeutas transpersonales, que dirigen nuestra percepción directamente a la conciencia supraindividual. Pero, ¡ay!, puesto que todos estos médicos no se ponen de acuerdo entre sí, ¿a quién debemos creer?

Uno de los mayores problemas que se derivan de esta controversia en la que todos quieren tener razón, es la persistencia con la que tanto los legos como los profesionales tienden a suponer que los diversos médicos del alma se ocupan del ser humano desde diferentes ángulos. Pero no es así, sino que más bien se ocupan de *diferentes niveles de la conciencia humana* desde diferentes ángulos. Actualmente carecemos de médicos del alma en quienes podamos confiar de todo corazón porque nos imaginamos que todos están hablando del *mismo nivel* de nuestra conciencia. Por consiguiente,

parece fuera de duda que se contradicen entre sí, por lo menos en lo esencial, y quedamos atrapados en la contradicción.

Sin embargo, una vez reconocemos la multiplicidad de niveles inherente a la naturaleza de la conciencia humana, cuando entendemos que nuestro ser tiene muchas capas, podemos empezar a ver que los diversos tipos de terapias difieren, precisamente, porque se dirigen a esos diferentes niveles del alma. Así, pues, si comprendemos que los diversos médicos del alma se dirigen de un modo válido a diferentes niveles de la conciencia, quizá podamos escuchar más abiertamente lo que cada uno a su manera tiene que decirnos respecto al nivel del que se ocupa especialmente. Y si nuestro sufrimiento se da en ese nivel, escuchemos atentamente lo que pueda decirnos, y quizá nos ayude a ver el significado de nuestro tipo particular de sufrimiento, a soportarlo a conciencia, comprenderlo y, por ende, a trascenderlo.

Una vez nos hayamos familiarizado en términos generales con el espectro de la conciencia, con las diversas capas de nuestro propio ser, quizá podamos detectar más fácilmente el nivel en que actualmente vivimos, lo mismo que el nivel donde –si es que sufrimos– se origina nuestro sufrimiento. Podemos así escoger el tipo adecuado de médico del alma y una manera adecuada de enfrentarnos a nuestro sufrimiento actual y no seguir ya paralizados en medio de él.

Guiados por esta finalidad, en los capítulos siguientes pasaremos revista a algunos de los principales niveles del espectro. Consideraremos los diferentes potenciales, gratificaciones y valores inherentes a cada nivel, y en especial las diferentes in-dis-posiciones, dolores y síntomas que se generan en cada nivel. Examinaremos también las principales «terapias» que se han ido elaborando para tratar los sufrimientos particulares que se generan en los diversos niveles. Confío ante todo en que ello proporcionará al lector un mapa sencillo de las profundidades de la percepción consciente, un mapa que pueda servirle de guía en el laberinto de sus propias demarcaciones.

Iremos retrocediendo y descendiendo por el espectro de la

conciencia. Este descenso se puede describir de múltiples maneras, todas ellas útiles –desde llamarlo una armonización de opuestos a una superación de complejos, pasando por una «expansión» de la conciencia–, pero en su aspecto más fundamental, se trata sencillamente de ir disolviendo demarcaciones. Hemos visto que cada vez que se construye una demarcación nueva, uno limita, restringe y estrecha su sentido de «lo que es», de modo que la primitiva identidad se desplaza progresivamente del universo al organismo, y de éste al ego y a la *persona*. En tal sentido figurado, el «yo» que es uno se empequeñece cada vez más, mientras que «lo que no soy» se agranda. Con cada demarcación hay una nueva faceta del «yo» que *se, proyecta* y que, por lo tanto, se aparece como externa, ajena, extranjera, existente al otro lado de la valla. Por consiguiente, construir una determinada demarcación es crear una proyección determinada, una faceta de uno mismo que ahora parece ser lo que uno no es. De la misma manera, re-conocer una proyección es disolver una demarcación. Cuando uno se da cuenta de que una proyección que parecía existir «ahí fuera» es, en realidad, su propio reflejo, forma parte de uno mismo, ha conseguido derribar esa demarcación particular entre lo que uno es y lo que uno no es. De ahí que el campo de la percepción consciente quede tanto más expandido, abierto, libre y sin defensas. Trabar verdadera amistad y, en última instancia, identificarse con un antiguo «enemigo» equivale a desmantelar la línea de batalla y expandir el territorio por donde uno puede moverse libremente. Entonces las facetas proyectadas ya no le amenazan a uno, porque *son* uno. Así pues, descender por el espectro es 1) disolver una demarcación mediante 2) el re-conocimiento de una proyección. Esto sucede a cada paso del descenso. La mayor parte de las ideas sobre demarcación, proyección y conflictos entre opuestos se aclararán a medida que vayamos viendo ejemplos concretos. Este capítulo se ocupa de la comprensión de la *persona* y la *sombra*, así como de las disciplinas que han ayudado a la gente a descender desde el nivel de la *personal* al nivel del ego. En el capítulo siguiente estudiaremos el descenso desde el nivel del ego al nivel del centauro, para seguir, en el próximo

capítulo, desde el centauro a lo transpersonal y, finalmente, ocuparnos del descenso a la conciencia de unidad. Cada capítulo, básicamente pragmático, está pensado para ofrecer al lector 1) un entendimiento general de ese nivel determinado, 2) una aproximación de ese nivel, y 3) una introducción a los tipos de «terapias» de los que hoy se dispone y que se dirigen a ese nivel. Estos capítulos no están pensados para que nadie se instale realmente en un nivel determinado, sino tan sólo para ofrecer un atisbo de cómo son las terapias en ese nivel. Vivir continuamente en uno de los niveles más profundos de la conciencia exige muchísimo trabajo y estudio. Por eso, al final de cada capítulo he incluido una lista de las lecturas recomendadas y de las terapias que tratan ese nivel.

Empecemos por donde se encuentra la mayoría de la gente: atrapada en la *persona* (máscara), que es una imagen de uno mismo más o menos inexacta y empobrecida, creada cuando el individuo intenta negarse a sí mismo la existencia de una o varias tendencias que tiene, como pueden ser los impulsos eróticos, la tendencia a hacerse valer, el enfado, la alegría, hostilidad, valentía, agresión, interés u otras. Pero, por más que intente negarlas, las tendencias no desaparecen y, puesto que *son* del individuo, lo único que éste puede hacer es fingir, «hacer como si» pertenecieran a otro, a cualquiera, siempre que no sea él. De modo que, en realidad, lo que consigue no es negarlas, sino solamente negar que le pertenecen. Así llega a creer de veras que estas tendencias no son de él, que le son ajenas, externas. Ha *estrechado* sus límites a fin de excluir las tendencias indeseables. En consecuencia, esas tendencias alienadas son proyectadas en forma de *sombra*, y el individuo se identifica únicamente con lo que queda: una imagen de sí mismo reducida, empobrecida a inexacta, que es *la persona*. Se establece así una nueva demarcación y se inicia otra batalla de opuestos: la de la *persona* con su propia *sombra*.

Lo esencial de la proyección de la sombra es fácil de entender, pero es difícil representársela, porque ahoga algunas de nuestras ilusiones más caras. Sin embargo, el ejemplo siguiente nos

permitirá ver lo poco complicado que es en realidad el proceso.

Juan tiene muchos deseos de limpiar y ordenar el garaje, que está totalmente desordenado; además, hace ya tiempo que tiene la intención de hacerlo. Finalmente, decide que es el momento adecuado para poner manos a la obra, y tras vestirse con la ropa apropiada, empieza a encarar la tarea con relativo entusiasmo. En este momento, Juan está claramente en contacto con su propio *impulso*, porque sabe que, a pesar del trabajo que le dará, es algo que indudablemente *quiere* hacer. Es verdad que una parte de él mismo no quiere ponerse a limpiar, pero lo importante es que *su deseo de limpiar el garaje es mayor que el deseo de no hacerlo*, pues de no ser así, sencillamente no lo haría.

Pero cuando Juan empieza a mirar el revoltijo increíble que hay en el garaje, le sucede algo extraño: comienza a reconsiderar todo el asunto, aunque sin abandonar su propósito. Da vueltas, se pone a hojear revistas viejas, se prueba un antiguo guante de béisbol, se entrega a recuerdos y ensoñaciones, se va poniendo nervioso. Al llegar aquí, Juan empieza a perder contacto con su impulso, pero lo importante sigue siendo que su deseo de limpiar el garaje todavía está presente, porque de no ser así, se limitaría a abandonar el trabajo y hacer alguna otra cosa. Si no lo deja es porque todavía su deseo de hacer el trabajo es mayor que el de no hacerlo. Pero ya está empezando a olvidar su propio impulso y, por consiguiente, empezará a alienarlo y proyectarlo.

La proyección del impulso funciona de la siguiente manera: como hemos visto, el deseo de limpiar el garaje todavía está presente en Juan, es decir, que todavía está activo, de modo que constantemente reclama atención, de la misma manera que el hambre, por ejemplo, exige constantemente que se preste atención a ese impulso comiendo algo. Como el impulso de limpiar el garaje sigue estando presente y activo, Juan sabe en algún rincón de su mente que *alguien* quiere que él limpie el garaje. Y precisamente por eso todavía sigue ocupándose en fruslerías. Juan sabe que alguien quiere que él limpie todo eso, pero el problema está en que ahora se ha olvidado de *quién* es ese alguien. Entonces empieza a sentirse

molesto con todo el proyecto, y a medida que transcurren las horas, la difícil situación le molesta cada vez más. Lo único que realmente necesita para completar la proyección –es decir, para olvidarse totalmente de su *propio* impulso de limpiar el garaje– es un candidato adecuado para «colgarle» su propio impulso proyectado. Como él sabe que alguien está presionándole para que limpie, y esa presión está sacándole de quicio, le encantaría de veras encontrar a ese «otro» que le está presionando.

Entra en escena la víctima desprevenida: la mujer de Juan pasa casualmente por el garaje, asoma la cabeza y le pregunta con inocencia si terminó con la limpieza. Con un moderado arrebato, Juan le grita que no le atosigue. Porque ahora siente que no es *él*, sino su *esposa* quien quiere que él limpie el garaje. La proyección se ha completado, porque ahora parece como si el propio impulso de Juan llegara desde afuera. Él lo ha proyectado, lo ha puesto del otro lado de la valla, y desde allí parece como si le atacase.

Por consiguiente, Juan empieza a sentir que su mujer le *presiona*. No obstante, lo único que realmente siente es su propio impulso proyectado, su propio deseo de limpiar el garaje desplazado, puesto fuera de su lugar. Juan podría gritarle a su mujer que no tiene ganas de limpiar el maldito garaje y que ella le importuna presionando. Pero si realmente él no quisiera limpiar el garaje, si ese impulso no fuera cierto, le habría dicho a su mujer que había cambiado de idea y que lo limpiaría en otro momento. Si no lo hizo es porque en algún rincón de su mente sabía que *alguien* quería, desde luego, que el garaje estuviera limpio, pero como «no era» él, tenía que ser otra persona. La mujer, naturalmente, es una candidata adecuada, y tan pronto como entra en escena, Juan carga en ella su impulso proyectado.

En pocas palabras: Juan proyectó su propio impulso y, por consiguiente, lo experimentó como un *impulso externo*, que venía desde afuera. Otro nombre para el impulso externo es *presión*. En realidad, cada vez que una persona proyecta algún impulso, se siente presionada, siente que su propio impulso se vuelve contra ella desde el exterior. Además, y aquí es donde la mayoría de los lectores

parpadearán con incredulidad, *toda* presión es resultado de un impulso proyectado. Obsérvese en este ejemplo, que si Juan no tuviera el impulso de limpiar el garaje, no podría haber sentido ninguna presión procedente de su mujer, y habría encarado con toda calma la situación, diciendo que ese día no le apetecía hacerlo o que había cambiado de idea. En cambio, se sintió presionado. Pero no sintió realmente que su mujer le presionaba, sino la presión de su *propio* impulso. Si no hay impulso, no hay presión. Toda presión es, en el fondo, un impulso propio disfrazado.

Pero, ¿y si la mujer entrase y exigiera efectivamente que Juan lo limpiase? Lo más probable es que una actitud así cambiara toda la situación. Si Juan se sintiera entonces presionado, ¿no sería porque, efectivamente, su mujer le estaba presionando? En ese caso, ¿no sentiría la presión de ella y no la suya propia? En realidad, esto no cambia para nada las cosas, y su único efecto es que a Juan le resulta mucho más fácil endosarle a ella su proyección. Si decimos que la esposa es un buen «gancho», es porque exhibe la misma tendencia que Juan está a punto de proyectar sobre ella, lo cual hace que a él le resulte sumamente tentador proyectar su impulso sobre su mujer, pero aun así el impulso sigue siendo *de él*. Él debe tener el impulso, y debe proyectarlo, pues de lo contrario no habría *sensación* de presión. De hecho, su mujer podría estar «presionándole» para que hiciera algo, pero él no se *sentiría* realmente presionado si no quisiera *también* hacerlo, y *entonces* lo proyectara. Sus sensaciones no son más que eso: *sus* sensaciones.

Así pues, los terapeutas que trabajan en este nivel sugieren que la persona que constantemente se siente presionada, sencillamente tiene más impulso y energía de lo que cree. Si careciera de ese impulso, le tendría por completo sin cuidado. Así pues, el individuo bien informado, cada vez que siente alguna forma de presión –procedente de su jefe, su cónyuge, la escuela, los amigos, sus socios o sus hijos–, aprende a usar esos sentimientos como *señal* de que tiene cierta energía, algún impulso del que en ese momento no es consciente. Aprende a *traducir* «me siento presionado» como «tengo más impulso de lo que creía». Una vez se da cuenta de que

todos los sentimientos de presión son impulsos suyos que no había advertido, ya puede decidir si actúa siguiendo su impulso o si posterga la acción. Pero, haga lo que haga, finalmente sabe que el impulso es *suyo*.

El mecanismo básico de la proyección como tal es, pues, bastante simple. Un impulso (enfado, deseo o lo que sea) que surge *en* uno y que, naturalmente, *apunta* al medio, *cuando es proyectado*, aparece como un impulso que se originase *en* el medio y que apuntara *hacia* uno. Es un efecto de bumerang, y uno acabará zurrándose con su propia energía. Ya no pugna por actuar, se siente empujado a actuar. Ha puesto el impulso al otro lado de la demarcación entre lo que uno es y lo que uno no es, y entonces, naturalmente, el impulso *le* ataca desde afuera, en vez de ayudarle a atacar al medio.

Podemos ver así que la proyección de la sombra tiene dos consecuencias principales. En primer lugar, uno siente que le falta por entero el impulso, rasgo o tendencia que proyecta. Y en segundo lugar, parece como si existiera «ahí afuera», en el medio, generalmente en otras personas. Lo que uno es disminuye, y lo que uno no es aumenta. Pero, por incómodo que esto pueda ser, una persona que está proyectando defiende enérgicamente su visión errónea de la realidad. Si nos acercásemos a Juan mientras le está gritando a su inocente esposa e intentáramos señalarle que su sensación de que le presionan y molestan es realmente su propio impulso, lo más probable es que nos atacara, pues es de la mayor importancia que el individuo *demuestre* que sus proyecciones están realmente ahí afuera, amenazándole.

Sea como fuere, la mayoría de la gente presenta una fortísima *resistencia* a aceptar su propia sombra, a admitir que los impulsos y los rasgos que proyectan son *suyos*. Y en realidad, la resistencia es una importante causa de proyección. Una persona se resiste a su *sombra*, se resiste a los aspectos de sí misma que le disgustan y, por consiguiente, los proyecta. De manera que allí donde hay una proyección, está al acecho alguna forma de resistencia. En ocasiones, esta resistencia es leve, y otras veces violenta; pero en ninguna parte

se pone más claramente en evidencia su funcionamiento como en esa forma de proyección tan difundida que es la caza de brujas.

Casi todo el mundo, en alguna ocasión, ha visto, oído hablar de o ha participado de algún modo en una caza de brujas. Por más grotescas que puedan ser estas cosas, constituyen un ejemplo de los desastres que puede provocar la proyección y la persistente ceguera de la gente hacia sus propias manías. Al mismo tiempo, la caza de brujas ofrece el ejemplo más claro de la verdad de la proyección, la verdad de que aborrecemos en los otros aquello –y sólo aquello– que secretamente aborrecemos en nosotros mismos.

La caza de brujas se inicia cuando una persona pierde de vista algún rasgo o tendencia que lleva en sí misma y que considera maligna, satánica, demoníaca o, por lo menos, indigna. De hecho, esa tendencia o rasgo podría ser la mayor nimiedad imaginable: una mínima perversidad humana, terquedad o picardía. Todos tenemos nuestro lado oscuro. Pero «lado oscuro» no significa «lado malo», sino tan sólo que todos tenemos una cierta medida de perversión («Algo de ratero en el fondo de nuestro corazón») y si nos damos cuenta de su presencia y la aceptamos, la vida es mucho más sabrosa. Según la tradición hebrea, el propio Dios puso desde el principio esta tendencia desviante, caprichosa o perversa en todos los seres humanos, tal vez para que la humanidad no se muriese de aburrimiento.

Pero el cazador de brujas cree que él está libre de esa perversidad, y adopta hasta cierto punto una característica actitud virtuosa. No es que le falte esa pizca de malignidad natural, como le gustaría y querría hacernos creer, sino que se siente sumamente incómodo con ella, le presenta *resistencia* en su interior, trata de negarla, intenta expulsarla, pero esa perversidad sigue ahí, como debe ser, y sigue siendo *suya*, reclamando clamorosamente que le preste atención. Cuanta más atención reclama más se le resiste el cazador de brujas. Y a mayor resistencia, más se fortalece y más atención reclama su perversidad. Finalmente, como ya no puede seguir negándola, el hombre comienza a verla. Pero la ve de la única manera que puede: como si estuviera en *otras* personas. Él sabe que

alguien tiene un cierto fondo perverso pero como de ningún modo puede ser él, ha de ser forzosamente otro. Lo único que ha de hacer ahora es encontrar a ese otro, lo cual se convierte en una tarea sumamente importante, porque si no puede encontrar a alguien sobre quien proyectar su sombra, tendrá que quedarse con ella. Vemos así cómo la resistencia representa su papel decisivo. Porque, al igual que la persona odiaba y se resistía apasionadamente a su propia sombra, e intentaba erradicarla a toda costa, ahora desprecia con la misma pasión a aquéllos sobre quienes arroja su propia sombra.

En ocasiones, esta caza de brujas asume proporciones atroces: la persecución nazi de los judíos, los procesos a las brujas de Salem, los negros convertidos en chivos expiatorios del Ku Klux Klan. Obsérvese, sin embargo, que en todos estos casos el perseguidor odia al perseguido, precisamente, por aquellos rasgos que el propio perseguidor exhibe con furia estridentemente incivilizada. En otras ocasiones, la caza de brujas se da en proporciones menos aterradoras, como ocurrió con el temor de los norteamericanos, durante la guerra fría, a «encontrarse un comunista debajo de la cama». Y con frecuencia se presenta en forma cómica: las interminables murmuraciones sobre el prójimo, que le dicen a uno mucho más sobre el murmurador que sobre aquél a quien está despellejando. Pero todos éstos son casos de individuos desesperados por demostrar que su propia sombra pertenece a otro.

Hay hombres y mujeres que lanzan diatribas sobre lo repugnantes que son los homosexuales. Por más decente y racionalmente que procuren conducirse en otros sentidos, no pueden menos que abominar de cualquier homosexual, y su escándalo emocional abogarán por cosas tales como privar a los *gays* de sus derechos civiles (u otras peores). Pero, ¿por qué odia con tal vehemencia a los homosexuales un individuo así? Curiosamente, no aborrece a los homosexuales porque él lo sea, sino porque ve en el homosexual una potencialidad de sí mismo que secretamente le espanta. Como él se encuentra sumamente incómodo con sus propias tendencias sexuales, naturales e inevitables, aunque secundarias, las

proyecta. Así llega a aborrecer las inclinaciones homosexuales en otras personas, porque empieza por aborrecerlas en sí mismo.

Y así, de una manera u otra, tiene lugar la caza de brujas. La gente nos enferma, decimos, «porque» es sucia, estúpida, pervertida, inmoral… Tal vez sean exactamente lo que decimos de ellos. Pero eso no viene al caso, porque los *aborrecemos* solamente si nosotros mismos, sin saberlo, poseemos los rasgos que despreciamos y que les atribuimos. Los odiamos precisamente porque son un recordatorio constante de aspectos nuestros que nos repugna admitir.

Empezamos así a ver un importante indicador de proyección. Aquellas personas o cosas de nuestro entorno que nos *afectan* con intensidad en vez de *informarnos* simplemente son, por lo común, nuestras propias proyecciones. Todo aquello que nos fastidia, inquieta, repugna o –en el otro extremo– nos atrae, fascina u obsesiona, es generalmente un reflejo de la *sombra*. Como dice un antiguo proverbio,

Miré y miré, y esto llegué a ver:
lo que creía que eras tú
y tú, era en verdad yo y yo.

Ahora, con esta comprensión básica de la sombra, podemos desenmarañar algunas otras proyecciones corrientes. Así, del mismo modo que la presión es impulso proyectado, la obligación es deseo proyectado. Es decir, los sentimientos persistentes de obligación son una señal de que uno está haciendo algo que no admite que *quiera* hacer. Los sentimientos de obligación, la sensación de que «tengo que hacerlo por *ti*», surgen con suma frecuencia en la relación familiar. Los padres se sienten obligados a cuidar de los niños, el marido a mantener a la mujer, la mujer a adaptarse al marido, y así sucesivamente. Sin embargo, al final la gente empieza a sentir el peso de las obligaciones, por más gratas que puedan parecer vistas desde fuera. A medida que aumenta este resentimiento, es probable que el individuo caiga en la caza de brujas, de modo que generalmente, él –o ella– y su cónyuge terminan visitando al médico brujo, al que suele llamarse consejero matrimonial.

La persona que se siente bajo una tremenda obligación de

hacer tal o cual cosa, simplemente está proyectando su verdadero deseo de hacerla. Sin embargo, eso es exactamente lo que no quiere admitir (en su resistencia a la sombra), y por ello nos dirá lo opuesto, afirmará que se siente obligado porque en realidad *no* quiere hacer tal o cual cosa. Pero ésa no puede ser toda la verdad, porque si realmente careciera de todo deseo de ayudar, no se sentiría en modo alguno obligado. ¡Le tendría por completo sin cuidado! No se trata de que no quiera ayudar; quiere, en efecto, pero no quiere admitirlo. Quiere ayudar a otros pero, como proyecta su deseo, siente que los *otros* quieren que él los ayude. Así pues, la obligación no es el peso de las existencias de otros, sino el peso de nuestras propias tendencias fraternales no reconocidas.

Examinemos otra proyección corriente. Tal vez no haya nada más molesto que la sensación de ponerse en evidencia, de que todo el mundo nos está mirando. Quizá tengamos que pronunciar un discurso, o actuar en una obra teatral o recibir un premio, y nos inmoviliza la sensación de que todo el mundo nos está mirando. Pero hay mucha gente a quien no le pasa esto en público, de modo que el problema no debe estar en la situación misma, sino en algo que hacemos en esa situación. Y lo que hacemos, en opinión de muchos terapeutas, es proyectar nuestro propio interés por la gente, de modo que parece como si *todo el mundo* se interesara por nosotros. En vez de mirar activamente, nos sentimos mirados. Como prestamos nuestros ojos al público, el interés natural de éste por nosotros parece desproporcionado, inflado, un interés monstruosamente concentrado sobre nuestra persona para observar cada movimiento, detalle, acción. Como es natural, eso nos inmoviliza, e inmóviles nos quedaremos mientras no nos animemos a recuperar la proyección, a mirar en vez de sentirnos mirados, a prestar atención en vez de sentirnos el centro de ella.

En la misma línea, imaginemos lo que podría suceder si una persona proyectara un mínimo de hostilidad, una mínima parte de su deseo de agredir a su entorno: sentiría que la gente se muestra innecesariamente hostil y provocativa con ella, y, por consiguiente, empezaría a sentirse intimidada, temerosa, quizás incluso

aterrorizada por la cantidad de energías hostiles dirigidas a ella. Pero ese miedo no sería un resultado del entorno, sino de su proyección de hostilidad sobre el entorno. Así, en la mayor parte de los casos, cuando alguien siente un miedo infundado a personas o lugares, no es más que una señal, una advertencia de que la persona que así siente alberga un enojo y una hostilidad que ella desconoce.

De manera similar, una de las quejas más corrientes de quien busca apoyo emocional es que se siente rechazado. Estas personas sienten que no gustan a nadie, nadie les quiere o todo el mundo les muestra una actitud muy crítica. Sienten con frecuencia que eso es doblemente injusto, porque a ellas, en principio, les gusta todo el mundo. No creen tener apenas tendencias de rechazo; se esfuerzan todo lo posible por ser cordiales con la gente y no adoptar actitudes críticas. Pero éstos son, precisamente, los dos rasgos distintivos de la proyección: uno carece de esa característica y todos los demás rebosan de ella. Pero, como saben todos los niños: «Hace falta ser uno para conocer a uno». La persona que siente el rechazo de todo el mundo es totalmente inconsciente de sus propias tendencias a rechazar y criticar a los demás. Estas tendencias bien pueden ser un aspecto secundario de su personalidad, pero si el sujeto las ignora, las proyectará sobre *todos* aquéllos a quienes ve y conoce. Esto multiplicará el impulso original, de manera que nuestro hombre empieza a tener la impresión de que el mundo le critica ferozmente, en una proporción del todo irreal.

Lo importante, y válido para todas las proyecciones, es que, efectivamente, puede haber personas que nos critiquen mucho; pero esto no nos abrumaría si nosotros mismos nos sumáramos, a esas críticas reales, nuestra propia crítica *proyectada*. Así, cada vez que nos abrumen intensos sentimientos de inferioridad y de rechazo, lo prudente sería buscar en *primer* lugar una proyección, y admitir la posibilidad de que nuestra visión del mundo sea un poco más crítica de lo que creemos.

Lo dicho hasta aquí debe haber aclarado que la proyección de la sombra no sólo deforma nuestra visión de la realidad «exterior», sino que también altera muchísimo la sensación de lo que somos

«por dentro». Cuando proyecto en forma de sombra una emoción o un rasgo, sigo percibiéndolo, pero sólo de manera deformada e ilusoria: se me aparece como un «objeto extraño». De la misma manera, sigo *entendiendo* la sombra, pero sólo de manera deformada, disfrazada: una vez que la he proyectado, sólo *siento* la sombra como *síntoma*.

Así, como acabamos de ver, si proyecto mi propia hostilidad sobre la gente, imaginaré que la gente alberga sentimientos hostiles hacia mí y empezaré a sentir un miedo insidioso de todo el mundo en general. Mi hostilidad original se ha convertido en mi sombra proyectada, de modo que ahora la «veo» sólo en otras personas y la siento en mí mismo como el síntoma: el miedo. Mi sombra se ha convertido en mi síntoma.

Cuando intento expulsar a mi sombra, no me libero de ella, no me quedo con un hueco, una brecha o un espacio en blanco en mi personalidad, sino con un síntoma, un doloroso recordatorio de que estoy ignorando alguna faceta de mí mismo. Además, una vez que mi sombra se ha convertido en mi síntoma, *lucharé contra éste tal como antes luché contra mi sombra*. Cuando intento negar cualquiera de mis propias tendencias (sombra), las tendencias aparecen como síntomas, y entonces siento una aversión tan fuerte hacia los síntomas como la tuve antes hacia la sombra. Hasta es probable que intente ocultar mis síntomas (temblores, inferioridad, depresión, angustia o lo que sea) ante otras personas, así como antes procuraba ocultarme a mí mismo mi sombra.

Cada síntoma –sea depresión, angustia, aburrimiento o miedo– contiene alguna faceta de la sombra, alguna emoción, rasgo o característica proyectada. Es importante entender que por más incómodos que puedan ser nuestros síntomas, no hay que rechazarlos, despreciarlos ni evitarlos, porque contienen la clave de su propia disolución. Luchar con un síntoma no es más que luchar contra la sombra contenida en el síntoma, y esto es precisamente lo que al principio causó el problema.

Como primer paso en las terapias de este nivel, es preciso que hagamos lugar a nuestros síntomas, que les demos espacio, y

empecemos a acoger bien esas sensaciones incómodas que llamamos síntomas y que hasta ahora hemos despreciado. Debemos establecer contacto con nuestros síntomas tan a conciencia y con una aceptación tan abierta como nos sea posible. Y esto significa que nos permitamos sentir la depresión, la ansiedad, el rechazo, el aburrimiento o la vergüenza. Significa que, así como antes oponíamos resistencia de todas las maneras posibles a estas sensaciones, ahora permitimos que se manifiesten e incluso las estimulamos activamente. Invitamos al síntoma a que nos visite en nuestra propia casa, lo dejamos moverse y respirar libremente, mientras procuramos seguir teniendo conciencia de él, en su forma propia. Éste es sencillamente el primer paso de la terapia, y en muchos casos es lo único que se necesita, pues en cuanto aceptamos realmente un síntoma, aceptamos también una gran parte de la sombra oculta en él, Entonces el problema tiende a desaparecer.

Si el síntoma es persistente, procedemos al segundo paso de la terapia en el nivel de la persona. Las instrucciones para el segundo paso son simples, pero su ejecución exige tiempo y perseverancia. Lo único que hacemos es empezar de manera consciente a traducir de nuevo cualquier síntoma a su forma original. Para esta traducción se puede usar como «diccionario» el esquema general que se ofrece en este capítulo (véase cuadro 1) y la bibliografía recomendada. Lo esencial de este segundo paso es darse cuenta de que todo síntoma no es más que una *señal* (o símbolo) de alguna tendencia inconsciente de la sombra. Así, por ejemplo, uno puede sentirse sometido a presiones fortísimas en el trabajo. Pues bien, como ya hemos visto, la presión, en cuanto *síntoma*, es siempre una indicación, una simple *señal* de que uno tiene más impulso para esa tarea o actividad de lo que cree o de lo que está dispuesto a admitir. Tal vez no quiera admitir abiertamente su verdadero interés o deseo para poder hacer que los otros se sientan culpables por las horas de trabajo que no le agradecen y que uno «tiene» que cumplir en beneficio «de ellos». O quizás uno quiera negociar su devoción «desinteresada» para que le rinda más beneficios. También podría ser que, inocentemente, haya perdido la pista de su propio impulso.

Sea cual fuere la razón, el síntoma de presión es un signo seguro de que estamos más ansiosos de lo que nosotros mismos sabemos. Pero el síntoma puede traducirse de nuevo a su forma original y correcta. «Tengo que» se convierte en «quiero».

Cuadro 1
El significado común de diversos síntomas de la Sombra

Diccionario para traducir de nuevo los síntomas a sus formas originarias en la sombra

Síntoma traducido a Su forma originaria en la Sombra Presión
Rechazo («Nadie me quiere»)
Culpa («Haces que me sienta culpable»)
Angustia
Nerviosismo, incomodidad
(«Todo el mundo me mira»)
Impotencia/Frigidez
Miedo («Me quieren hacer daño»)

Triste
Retraimiento
No puedo
Obligación («Tengo que»)
Odio («Te desprecio por ese rasgo»

Envidia («¡Qué estupendo eres!») Impulso
«¡Yo no les doy ni la hora!»
«Tus exigencias me irritan»
Excitación, emoción
«La gente me interesa más de
lo que creo»
«No quiero darle satisfacción»
Hostilidad («Estoy enojado y
ataco sin darme cuenta»

¡Loco!«
Te echaría de un empujón»
«¡No quiero, demonios!»
Deseo («Quiero»)
Chismorreo autobiográfico
(«Me enferma tener ese rasgo»)
«Soy un poco mejor de lo que
creo» La *traducción* es la clave de la terapia. Por ejemplo, a fin de soltar presión, no hay que *inventarse* un impulso, ni tratar de sentir uno que no existe ni conjurar mágicamente impulsos que aparentemente nos faltan. No digo que si uno puede esforzarse por sentir el impulso de hacer con interés un trabajo, entonces ya no se sentirá presionado. Lo que digo es que *si* uno se siente presionado, el impulso necesario *ya está presente*, pero disfrazado como síntoma: la presión. No hay que conjurar el impulso para situarlo junto a los sentimientos de presión, porque esos sentimientos de presión son ya el impulso que necesitamos. Simplemente hay que llamarlos por su nombre original y concreto: *impulso*. Es una simple traducción, no una creación.

Así, de esta precisa manera, lejos de ser indeseables, los síntomas son oportunidades de desarrollo. Los síntomas señalan con suma precisión nuestra sombra inconsciente; son señales infalibles de alguna tendencia proyectada. Por mediación de los síntomas se encuentra la sombra, y por mediación de la sombra, el desarrollo, una expansión de las demarcaciones, un camino hacia una imagen de sí mismo exacta y aceptable. En una palabra, que uno ha descendido desde el nivel de la *persona* hasta el nivel del ego. Es casi así de sencillo: *persona* + sombra = ego.

Sería negligencia de mi parte cerrar este capítulo sin ofrecer al lector una sencilla clave para entender lo esencial del trabajo terapéutico que se lleva a cabo en este nivel. Si se hace caso omiso de la jerga técnica de cualquier terapeuta de la *sombra*, para escuchar simplemente el sentido general de su conversación, se encontrará uno con que lo que dice se ajusta a cierta pauta o modelo. Si le dices que amas a tu madre, te dirá que inconscientemente la odias; si le

dices que la odias, te dirá que inconscientemente la amas. Si dices que no puedes soportar la depresión, te dirá que te complaces con ella. Cuéntale que te sientes enfermo cuando te humillan, y te dirá que secretamente te encanta. Si estás apasionadamente metido en una cruzada religiosa, política o ideológica para convertir a otros a tus creencias, te insinuará que en realidad tú no crees para nada en todo eso, que tu cruzada no es más que un intento de convertir a la parte que tú mismo tienes de incrédulo. Si dices sí, él dice no. Si dices arriba, él dice abajo. Si maúllas, él ladra. Y entonces, si le dices que siempre has sospechado que te enfermaban los psicólogos, pero que ahora estás seguro, te dirá que en realidad eres un psicólogo frustrado, y que secretamente envidias a todos los terapeutas.

Todo esto empieza a parecer ridículo, pero por debajo de toda esa lógica aparentemente retorcida, el terapeuta –independientemente de que se dé cuenta o no– se limita a *enfrentarte con tus propios opuestos*. Podemos mirar desde esta perspectiva todos los ejemplos de este capítulo, y el hecho es que, en cada una de estas situaciones, el individuo sólo tenía conciencia de un lado de los opuestos. Se negaba a verlos a *ambos*, a entender la unidad de estas polaridades. Como los opuestos no pueden existir el uno sin el otro, si uno no tiene conciencia de ambos, sepultará el polo rechazado, lo hundirá en el inconsciente y, en consecuencia, lo proyectará. En pocas palabras, esto equivale a erigir una demarcación entre los opuestos y originar así una batalla, pero se trata de una batalla que jamás se puede ganar, que se pierde perpetuamente de mil maneras, todas dolorosas, porque en definitiva cada uno de los dos lados es un aspecto del otro.

De modo que la sombra no es más que nuestros opuestos inconscientes. Por ello una manera fácil de establecer contacto con su sombra es suponer precisamente lo opuesto de lo que usted se propone, desea o quiere conscientemente en este momento. Eso le mostrará exactamente cómo ve el mundo su sombra, y ésa es la visión con la cual ha de reconciliarse, lo cual no significa que *actúe* en función de sus opuestos, sino tan sólo que tenga conciencia de ellos. Si siente que alguien le disgusta intensamente, tome conciencia del

aspecto de usted a quien le gusta esa persona. Si está locamente enamorado, entre en contacto con la parte a quien esa persona no le importa en absoluto. Si un sentimiento o un síntoma le parece odioso, procure percibir cuál es el aspecto de usted mismo que secretamente disfruta con él. En el momento en que uno se da cuenta cabal de sus opuestos, tanto de los sentimientos positivos como de los negativos que experimenta ante una situación cualquiera, muchas tensiones relacionadas con esa situación desaparecen, porque se disuelve la batalla de opuestos que creaba esa tensión. Por otra parte, tan pronto como uno pierde de vista la unidad de los opuestos, la conciencia de que ambos aspectos están en uno mismo los escinde, instalando entre ellos una demarcación y, en consecuencia, confina el polo rechazado en el inconsciente, de donde volverá para acosarnos en forma de síntoma. Como los opuestos son siempre una unidad, solamente la inconsciencia, una desatención selectiva, permite su separación.

A medida que uno comienza a explorar sus opuestos, su sombra, sus proyecciones, empieza a descubrir que está asumiendo la responsabilidad de sus propios sentimientos y estados anímicos. Empezará a ver que las batallas que libra con otras personas son, en realidad, batallas entre uno mismo y sus opuestos proyectados, que sus síntomas no se deben a una acción del entorno, sino a algo que uno mismo se hace, como un sustituto exagerado de lo que realmente le gustaría hacer a los otros, descubrirá que las personas y los sucesos no son la causa de que uno se altere, sino tan sólo las ocasiones apropiadas para que se produzca la alteración. Empezar a entender que uno mismo es quien está produciendo sus propios síntomas es un tremendo alivio, pues ello supone a la vez que puede dejar de producirlos si los traduce de nuevo a su forma original. Uno se convierte en la causa de sus propios sentimientos, en vez del efecto.

En este capítulo hemos visto de qué manera, al tratar de negar ciertas facetas de nuestro ego, terminamos con una imagen falsa y deformada de nosotros mismos, que es lo que se llama la *persona*. En general, se establece una demarcación entre lo que a uno

le gusta *(la persona)* y lo que no le gusta (la *sombra)*. También hemos visto que esas facetas negadas de nuestro ego (la sombra) terminan por ser proyectadas, de modo que parece como si existieran «ahí fuera», en nuestro entorno. Quedamos entonces reducidos a andar por la vida peleando con nuestra sombra. La demarcación entre *persona* y sombra se convierte en batalla entre la *persona* y la sombra, y esa guerra interior es lo que se siente como síntoma. Así llegamos a aborrecer nuestros síntomas con la misma pasión con que al principio aborrecíamos a nuestra sombra, y, una vez proyectada la sombra entre otras personas, odiamos a esas personas como antes odiábamos a la sombra. Entonces tratamos a los otros como si fueran un síntoma, como algo a combatir, y las múltiples formas del combate se sucede en el límite de este nivel.

Elaborar una imagen de nosotros mismos más precisa, es decir, descender de la *persona* al ego, es tanto como obtener una percepción más amplia de aquellas facetas de nosotros mismos cuya existencia desconocíamos, y esas facetas son fáciles de identificar, porque se revelan como síntomas, opuestos, proyecciones. Recuperar una proyección es derribar una barrera, incluir en nosotros mismos cosas que creíamos ajenas, abrirnos a la comprensión y aceptación de todas nuestras diversas potencialidades, negativas y positivas, buenas y malas, dignas de amor o de desprecio, y así llegar a tener una imagen relativamente exacta de todo aquello que es nuestro organismo psicofísico; es desplazar nuestras demarcaciones, volver a cartografiarnos el alma de manera que los viejos enemigos se conviertan en aliados y los opuestos que combaten en secreto se hagan amigos. Y al final, aunque no todos nuestros aspectos nos parezcan deseables, tal vez nos encontremos en conjunto agradables.

Lecturas recomendadas

Aunque el psicoanálisis sigue siendo el método clásico para el estudio del ego (por ejemplo, cuando se trata de ayudar a un individuo que está viviendo en el nivel de la *persona* para que descienda al nivel del ego), ya no es recomendable como terapia de

elección, aun cuando se pueda disponer del dinero y el tiempo necesarios. En primer lugar hay métodos más rápidos cuya eficacia es, por lo menos, la misma. Por otro lado, con mucha frecuencia el mismo análisis deforma las intuiciones que surgen espontáneamente desde los niveles más profundos del alma a una insípida uniformidad. Con todo, la teoría del psicoanálisis sigue siendo esencial para comprender la dinámica del ego, la *persona* y la sombra. Se encontrará una buena introducción en la obra de Calvil Hall, *A Primer of Freudian Psychology*, Mentor, Nueva York, 1973. El lector más adelantado podrá abordar la obra del propio Freud *A General Introduction to Psychoanalysis*, Pocket, Nueva York, 1971 [versión española, *Introducción al psicoanálisis*, Alianza Editorial, Madrid]. Quienes deseen profundizar más en este estudio disponen del libro de Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, Norton Nueva York, 1972 [versión española, *Teoría psicoanalítica de las neurosis*, Paidós, Buenos Aires].

Entre las obras con enfoques más recientes del nivel *personal* ego figuran las de William Glasser, *Reality Therapy*, Harper, Nueva York, 1965; Ellis, A. y Harper, R., *A New Guide to Rational Living*, Wilshire Books, Hollywood, 1975; Maltz, M., *Psy-chocybernetics*, Wilshire Books, Hollywood, 1960; Horney, Karen, *Self-Analysis*, Norton, Nueva York, 1942 [versión española, *El autoanálisis*, Paidós, Buenos Aires]; Horney presenta un método con características holísticas al nivel del centauro, de modo que sus obras son útiles tanto para el nivel del ego como para el del centauro, La obra de Werthman, M., *Self-Psyching*, Tarcher, Los Ángeles, 1978, es un buen compendio de técnicas, la mayoría de las cuales apuntan a problemas yoicos. *The Adjusted American*, de Putney y Putney, Harper, Nueva York, 1966, es un libro excelente, y reconozco agradecido los muchos ejemplos que de él he tomado para este capítulo. Asimismo, la terapia guestáltica se ocupa muy eficazmente del nivel de la sombra, pero también del nivel del centauro, por lo que incluyo este material en el capítulo correspondiente.

El mejor método es, a mi entender, el del análisis transaccional, que preserva lo esencial de Freud, pero lo incluye en

un contexto simple, claro y conciso, reconoce además en términos generales la posibilidad de niveles más profundos del ser, de manera que no sabotea abiertamente las intuiciones más profundas. Pueden consultarse las obras de Harris, T., *I'm OK, You're OK*, Avon, Nueva York, 1969 [versión española, *Yo estoy bien, tú estás bien*, Grijalbo, Barcelona]; y Eric Berne, *Games People Play*, Grove, Nueva York, 1967 [versión española, *Los juegos en que participamos], What Do You Say After You Say Hello?*, Bantam, Nueva York, 1974 [versión española, *¿Qué dice usted después de decir hola?*, Grijalbo, Barcelona.]

VIII. EL NIVEL DEL CENTAURO

En el capítulo anterior hemos visto que al entrar en contacto con nuestra sombra proyectada y, en última instancia, al recuperarla, podíamos «expandir» nuestra identidad, pasando de una *persona* empobrecida a un ego sano. Podíamos curar la escisión, disolver la demarcación entre *persona* y sombra, y encontrar así un nuevo sentimiento de identidad, más amplio y estable. Es casi como mudarse de un apartamento diminuto a una casa cómoda. En este capítulo iremos de la casa cómoda a una mansión espaciosa. Continuaremos con el proceso básico de deshacer demarcaciones, pero en un nivel más profundo, explorando algunos de los métodos que sirven para expandir la identidad desde el ego (y su visión del mundo) hasta el centauro, entrando en contacto con nuestro cuerpo proyectado y recuperándolo.

En un primer momento, la idea de recuperar el cuerpo puede parecer rara y sorprendente. La demarcación entre el ego y la carne está tan profundamente incorporada en el inconsciente de la persona corriente que ésta responde a la tarea propuesta (enmendar esta escisión) con una curiosa mezcla de perplejidad y aburrimiento. Como ha llegado a creer que la demarcación entre mente y cuerpo es inalterablemente real, no puede explicarse el interés de nadie por manipularla y mucho menos disolverla.

Es evidente que pocos de nosotros hemos perdido la cabeza, pero hace mucho tiempo que la mayoría hemos perdido el cuerpo, y me temo que esta afirmación hay que tomarla al pie de la letra. En efecto, parece como si «yo» casi estuviera sentado sobre mi cuerpo, como un jinete montado a caballo, al que doy un latigazo o unas palmadas, le alimento, lo limpio y lo cuidado cuando es necesario. Le impongo mi voluntad sin consultarle y le refreno contra su voluntad. Cuando mi cuerpo-montura se porta bien, no suelo hacerle caso, pero cuando se encabrita –como sucede con frecuencia– me apresuro a sacar el látigo para imponerle una sumisión razonable.

Sí, parece como si mi cuerpo colgara debajo de mí. Ya no me dirijo al mundo *con* mi cuerpo, sino *sobre* mi cuerpo. Estoy aquí

arriba y él ahí abajo es indudable que me inquieta no saber a ciencia cierta qué es lo que *está* ahí abajo. Mi conciencia es casi *exclusivamente* conciencia de la cabeza: *soy* mi cabeza, pero *tengo* mi cuerpo. El cuerpo queda reducido a no ser «uno», sino «propiedad» de uno; algo que es «mío», pero que no es «yo». En una palabra, el cuerpo se convierte en un objeto o una proyección, exactamente como sucedió con la sombra. Se erige una demarcación sobre la totalidad del organismo, de manera que el cuerpo termina siendo proyectado como lo que no es uno. Esta demarcación es una escisión, una fisura o, para decirlo con palabras de Lowen, un *bloqueo:* «El bloqueo también contribuye a separar y aislar el ámbito psíquico del ámbito somático. Nuestra conciencia nos dice que cada uno de estos ámbitos actúa sobre el otro, pero, debido al bloqueo, no profundiza lo bastante para que podamos percibir la unidad subyacente. En efecto, el bloqueo crea una escisión en la unidad de la personalidad. No sólo disocia la psique del soma, sino que también separa los fenómenos superficiales de sus raíces en las profundidades del organismo».

Lo que aquí nos interesa básicamente es la *desorganización de la totalidad del organismo*, del centauro, una desorganización cuyo signo más visible y perceptible es la pérdida del cuerpo. Ésta no es precisamente sinónimo de la desorganización del centauro, es decir de la «unidad subyacente», sino apenas una de las manifestaciones que puede presentar tal desorganización. Sin embargo, vamos a ocuparnos de ella en este capítulo, puesto que es la más fácil de entender y la más sencilla de comunicar. Pero no digo, y ruego que esto no se olvide, que el cuerpo *per se* –lo que llamamos el «cuerpo físico»– sea una realidad más profunda que el ego mental. En efecto, el cuerpo en sí es el más ínfimo de todos los modos de conciencia, y hasta tal punto simple que ni siquiera lo hemos incluido por separado en esta obra. El cuerpo no es una «realidad más profunda» que el ego, como creen muchos somatólogos, pero la *integración* del cuerpo y el ego es, efectivamente, una realidad más profunda que cualquiera de ellos tomado aisladamente; y esa integración es lo que hemos de subrayar en este capítulo, aun cuando, a fines prácticos, prestemos atención al cuerpo y los ejercicios físicos.

Desde luego, existen toda clase de razones para que abandonemos nuestro cuerpo y para que ahora nos atemorice reclamarlo, y algunas las hemos señalado someramente al analizar la evolución del espectro. En un nivel superficial, nuestra negativa a reclamar el cuerpo se debe simplemente a que no creemos que haya ninguna razón para hacerlo; nos parece demasiado lío para nada. En un nivel más profundo, tememos reclamar el cuerpo porque alberga con especial vivacidad sentimientos y emociones fuertes que son tabúes sociales. Y, en última instancia, evitamos el cuerpo porque ese la morada de la muerte.

Por estas y otras razones la persona generalmente «bien adaptada» ha proyectado desde hace tiempo su cuerpo como un «objeto que está ahí fuera», o mejor aún «ahí abajo». Abandonado el centauro, la persona se identifica con el ego, contraponiéndolo al cuerpo. Pero, como sucede con todas las proyecciones, el único resultado de esta alineación es que el cuerpo proyectado vuelve para acosar al individuo, le tortura dolorosamente y, lo que es peor, valiéndose de su propia energía. Puesto que a todos los fines prácticos el cuerpo se encuentra al *otro* lado de la demarcación entre lo que uno es y lo que uno no es, no mantenemos con él una relación amistosa, y ha dejado de ser un aliado, convirtiéndose, naturalmente, en un enemigo. El ego y el cuerpo se enfrentan, y se inicia una guerra de opuestos, que si a veces se muestra sutil, nada pierde por ello en intensidad.

Dado que, como hemos visto, toda demarcación crea dos opuestos en pugna, lo mismo es válido también para la demarcación establecida entre el ego y el cuerpo. Existen varios opuestos importantes que llegan a asociarse precisamente con esta demarcación, pero uno de los más significativos es la oposición entre lo *voluntario* y lo *involuntario*. El ego es la sede del control, la manipulación, la actividad querida y voluntaria. En realidad, el ego sólo suele identificarse con los procesos voluntarios. Sin embargo, el cuerpo es básicamente una colección bien organizada de procesos involuntarios: de circulación, digestión, crecimiento y diferenciación, metabolismo, etc. Si esto parece extraño, basta con prestar atención

al habla de la gente y escuchar cuidadosamente cuáles son los procesos que la persona corriente identifica con su yo, y así dice: «muevo el brazo», pero no «lato el corazón»; dice que «cierra los ojos», pero que «*le* crece el pelo»; que «sacude los dedos», pero que «*se* le pone la piel de gallina».

En otras palabras, el individuo, en cuanto ego, sólo está dispuesto a identificarse con aquellas acciones que son voluntarias y controlables; y todo lo demás, todas las acciones espontáneas e involuntarias, las siente como algo que de alguna manera no es él, indigno de confianza. Pese a que el sentido común diga lo contrario, ¿no parece raro que nos identifiquemos sólo con una fracción de nuestro ser total? ¿No llama la atención que, en el mejor de los casos, sólo consideremos «yo» a la mitad del organismo? ¿A quién pertenece la otra mitad?

En cierto sentido, el ego se siente atrapado, víctima del capricho rebelde de su propio cuerpo. Por eso no es excepcional encontrarse con gentes que se sienten encadenadas por la carne y que anhelan un estado de cosas –ahora o después de la muerte–en que el alma reine suprema, sin el estorbo de la tierna vulnerabilidad de la carne, incorpórea y flotando en el aire, sin que la cubra más que una túnica de satén blanco. No es difícil comprender la razón de que para muchos la carne y el pecado sean hasta tal punto sinónimos.

El ego se siente especialmente acorralado por la vulnerabilidad del cuerpo al dolor. El dolor, el sufrimiento, la intensa sensibilidad del tejido viviente y de las terminaciones nerviosas..., es bastante comprensible que todo eso aterrorice al ego, y que éste quiera apartarse de la fuente del dolor, adormecer e insensibilizar al cuerpo para reducir su vulnerabilidad a las vibraciones dolorosas. Aunque el ego no pueda controlar las sensaciones involuntarias del cuerpo, puede aprender, y aprende, a separar la conciencia del cuerpo, a no percatarse casi de él, amortiguándolo y desensibilizándolo globalmente. Es lo que Aurobindo llamaba «*shock* vital», el escándalo y retraimiento de la conciencia frente a la vulnerabilidad y mortalidad de la carne; un retraimiento que insensibiliza la carne y deforma la conciencia.

Pero esta amortiguación del cuerpo sólo se logra pagando un precio muy grande. Porque, si bien es verdad que el cuerpo es la fuente del dolor, no es menos cierto que es la fuente del placer. Y al matar la fuente del dolor, el ego mata al mismo tiempo la fuente del placer. No habrá más sufrimientos… mi más alegrías.

Así, la persona normal inmoviliza el cuerpo, sin comprender la naturaleza de esta inmovilización. El individuo ni siquiera sabe que está inmovilizado; es como un caso de congelación generalizada, en que la víctima no se da cuenta de que tiene toda una zona congelada, porque como no tiene sensación en ella, no puede sentir la falta de sensación. No siente nada y le parece estupendo.

Esta falta generalizada de sensación es el resultado general del *shock* vital, de nuestro retroceso frente al cuerpo y nuestra desorganización del centauro, que acompaña incluso, en mayor o menor medida, al ego sano. Mientras uno se identifica exclusivamente con el ego, no incluye ni integra en sí mismo los procesos espontáneos del organismo. Así, aun cuando podamos habernos expandido desde la persona al ego, quizá nos demos cuenta de que nos falta cierta sensación de profundidad, una base de sensación *significativa*, una fuente de percepción interior y atención sensible. A partir de aquí podríamos sentirnos impulsados a continuar el proceso de descenso, a abandonar nuestra identidad reducida, que no se reconoce más que como ego, y descubrir una identidad sentida con la totalidad del organismo psicofísico. Para los terapeutas que trabajan en este nivel, esto significa el descubrimiento de un ser auténtico en el nivel existencial.

Ahora estudiaremos las maneras de disolver la demarcación entre la mente y el cuerpo, de modo que podamos redescubrir esta unidad de opuestos que duerme en las profundidades de nuestro ser. «Esta escisión no se puede superar», dice Lowen, «mediante un conocimiento de los procesos energéticos del cuerpo. El conocimiento como tal es un fenómeno de superficie y perteneciente al ámbito del ego. Hay que sentir el fluir de la excitación en el cuerpo y percibir su curso. Mas para ello, uno ha de renunciar a la rigidez de su propio control yoico, de modo que las sensaciones corporales

profundas puedan llegar a la superficie».

Aunque parezca sencillo, ésta es la gran dificultad con que tropieza casi toda persona que intenta conectar con su cuerpo. No quiere realmente *sentir* las piernas, el vientre o los hombros, sino que, por costumbre, piensa en las piernas, el vientre o los hombros. Se los imagina, y de esa manera evita dirigir directamente sobre ellos su atención sensible. Éste es, precisamente, uno de los mecanismos responsables de que se haya producido la disociación del cuerpo. Hay que prestar especial atención a esta tendencia a conceptualizar los sentimientos, y hemos de esforzarnos para suspender, temporalmente por lo menos, esta traducción habitual de la atención sensible a pensamientos e imágenes.

Una manera de iniciar la conexión con el cuerpo es tenderse de espaldas, estirado, sobre una alfombra o estera. Cierre simplemente los ojos, respire profundamente, pero sin forzarse, y empiece a explorar sus sensaciones corporales. No *trate* de sentir nada, no fuerce las sensaciones, limítese a dejar que la atención recorra todo su cuerpo, como si flotara y fíjese en si experimenta alguna sensación, positiva o negativa, en las diferentes partes del cuerpo, Por ejemplo, ¿puede sentir las piernas? ¿Y el vientre... el corazón... los ojos... los genitales, las nalgas, el cuero cabelludo, el diafragma, los pies...? Fíjese qué partes del cuerpo parecen bullir de sensaciones, plenamente vitales y fuertes, y qué partes le parecen opacas, pesadas, sin vida, borrosas, tensas o doloridas. Inténtelo durante unos tres minutos y fíjese con qué frecuencia ha dejado de atender al cuerpo para perderse en ensoñaciones. ¿Le parece raro que pueda ser tan difícil permanecer en su cuerpo durante tres minutos? Si no está en el cuerpo, ¿dónde está?

Tras estos preliminares, demos el siguiente paso: siempre tendido boca arriba, con los brazos a los lados y las piernas ligeramente separadas, los ojos cerrados, respire muy profundamente pero con lentitud; *lleve la inhalación desde la garganta al abdomen*, hasta que llene todo el vientre. Imagínese, por ejemplo, que tiene todo el pecho y el vientre revestidos por dentro con un gran globo, que usted va llenando a cada inhalación. El

«globo» debe extenderse con suavidad por el interior del pecho y sobresalir fuertemente en el abdomen. Si no puede sentir en ninguna de esas zonas la suave fuerza del globo al expandirse, limítese a dejar que se hinche un poco más y se extienda, penetrando precisamente en esa zona. Luego exhale con lentitud y suavidad, dejando que el globo se vacíe por completo. Repítalo siete u ocho veces, manteniendo dentro del globo una presión suave pero firme, de manera que hinche el abdomen y llegue a la pelvis. Fíjese especialmente qué zonas siente tensas, doloridas o adormecidas.

¿Puede sentir que toda la zona revestida por el globo es de una sola pieza, o le parece dividida y segmentada en pecho, abdomen y zona pélvica, cada sector separado de los otros por zonas o bandas de tensión o de color? Pese a esos pequeños dolores e incomodidades, es posible que empiece a advertir que la sensación que se extiende por todo el globo es de un sutil placer. Literalmente está inspirando placer e irradiándolo por el conjunto de la mente y el cuerpo. Al exhalar, no pierda el aliento ni deje que se agote; libérelo en forma de placer que impregne el cuerpo entero. De esta manera, un placer sutil fluye por toda la unidad psicofísica, y se hace más pleno con cada ciclo. Si no está seguro de ello, complete otras tres o cuatro expansiones respiratorias totales, abandonándose al placer que experimente.

Quizá pueda empezar a entender por qué los yoguis dicen que el aliento es una *fuerza vital*, no en el sentido filosófico, sino en el sensorial. Al inhalar, inspira una fuerza vital que lleva desde la garganta hasta el abdomen, cargando el cuerpo de energía y de vida. Al exhalar, libera e irradia esa fuerza como placer sutil por toda la unidad psicofísica.

Podría continuar con esta respiración, expandiendo totalmente el globo, inhalando la fuerza vital *desde* la garganta *hasta* el abdomen y el ombligo (el *hara)*, pero ahora comienza a sentir la exhalación como una fuerza vital que irradia desde el abdomen hacia fuera, a todas las partes del cuerpo. Con cada inhalación que parte de la garganta, carga de vitalidad el *hara*. Luego, durante la exhalación, fíjese hasta dónde puede sentir (o seguir) la irradiación del placer o

fuerza vital en las piernas: ¿hasta los muslos, las rodillas, los pies? Debería terminar por sentirla incluso en las puntas de los dedos de los pies. Siga haciéndolo durante varias inspiraciones con sus correspondientes espiraciones, y luego intente hacer lo mismo con las extremidades superiores. ¿Puede sentir la vitalidad que se libera en sus brazos, manos y dedos? ¿Y en la cabeza, el cerebro, el cuero cabelludo? Después, al exhalar, deje que ese placer sutil atraviese todo su cuerpo y pase *al mundo en general*. Por mediación del cuerpo y a través de él, libere su aliento para que llegue al infinito.

Si reunimos todos estos componentes, llegamos a un ciclo respiratorio completo: al inhalar, lleve el aliento desde la garganta hasta el *hara*, cargándolo de fuerza vital. Al exhalar, libere ese placer sutil a través de toda la unidad psicofísica, hacia el mundo, el cosmos, el infinito. Cuando haya experimentado plenamente este ciclo, empiece a dejar que todo pensamiento se disuelva en la exhalación y pase al infinito. Haga lo mismo con todos los sentimientos agobiantes, con la enfermedad, el sufrimiento y el dolor. Deje que la atención sensible atraviese todas las circunstancias presentes y las que trascienda luego hacia el infinito a cada momento.

Llegamos ahora a los detalles específicos de este tipo de ejercicio. Lo más probable es que haya podido sentir cómo el placer vital y la atención sensible circulaban fácilmente a través de toda su unidad psicofísica. Pero puede que en cada aspecto de este ejercicio haya sentido también alguna zona de insensibilidad, de falta de sensación, de inercia, por una parte, y de tensión, rigidez y dolor por otra. En otras palabras, ha sentido bloqueos (pequeñas demarcaciones) en el libre y pleno fluir de la atención sensible. La mayoría de las personas sienten invariablemente rigidez y tensión en el cuello, los ojos, el ano, el diafragma, los hombros o la parte baja de la espalda. La insensibilidad se encuentra con frecuencia en la zona pélvica, los genitales, el corazón, el bajo vientre o las extremidades. Es importante que descubra con la mayor exactitud posible dónde se encuentran sus bloqueos característicos. Por el momento, *no intente liberarse de ellos*. En el mejor de los casos, no lo conseguirá, y en el peor, puede agravarlos. Limítese a descubrir dónde le parece que

están, y tome nota mentalmente de las localizaciones.

Una vez que haya situado bien los bloqueos, puede iniciar el proceso de disolverlos. Pero primero deberíamos considerar qué significan exactamente estos bloqueos y resistencias, es decir, estas zonas o franjas de tensión, rigidez y presión ancladas en el cuerpo. Hemos visto que, en el nivel del ego, la persona podía ofrecer resistencia a una emoción o impulso y evitarlo, negando que le perteneciera. Mediante el mecanismo de la proyección yoica, la persona puede evitar tomar conciencia de determinada tendencia de la sombra que lleva en sí. Si sintiera mucha hostilidad, pero negase que esa hostilidad es suya, la proyectaría, y sentiría entonces que el mundo la está atacando. Dicho de otra manera: como resultado de la hostilidad proyectada, la persona sentiría angustia y miedo.

¿Qué sucede en el cuerpo cuando la hostilidad se proyecta? Ha habido una proyección mental, pero en el nivel físico algo debe suceder simultáneamente, ya que la mente y el cuerpo no son dos «cosas». ¿Qué sucede en el cuerpo cuando reprimimos la hostilidad? ¿Cómo suprimimos en el nivel corporal una emoción fuerte que procura descargarse en alguna actividad?

Si siente mucha hostilidad y cólera, podría descargar esta emoción en actividades como gritar, vociferar y gesticular con brazos y puños cerrados. Estas actividades musculares son la esencia misma de la hostilidad. Es decir que, si quiere suprimir la hostilidad, sólo puede conseguirlo si suprime físicamente esas actividades de descarga *muscular*. En otras palabras, uno tiene que usar los músculos para refrenar esas actividades de descarga, o más bien tiene que usar *algunos* músculos para refrenar la acción de algunos otros. El resultado es una guerra de músculos. La mitad de los músculos pugnan por descargar la hostilidad golpeando, mientras que la otra mitad se esfuerza por impedirlo. Es como apretar al mismo tiempo el acelerador y el freno. El conflicto termina en tablas por ahogado, pero de una manera muy tensa, en la que se gastan grandes cantidades de energía con un movimiento neto equivalente a cero.

En el caso de la hostilidad suprimida, los músculos que

probablemente se contraerán son los de la mandíbula, la garganta, el cuello, los hombros y los brazos, porque ésta es, físicamente, la única forma en que se puede «contener» la hostilidad. Y como hemos visto, generalmente la hostilidad negada retorna a la conciencia como miedo. Así pues, la próxima vez que sea presa de un miedo irracional, fíjese y verá que tiene contraída hacia adentro y arriba toda la zona de los hombros, señal de que está conteniendo la hostilidad y, por consiguiente, sintiendo miedo. Pero en los mismos hombros *ya no sentirá* la tendencia a golpear y atacar; dejará de sentir la hostilidad; y sólo experimentará una fuerte tensión, rigidez y presión. Se trata de un bloqueo.

Tal es, precisamente, la naturaleza de los bloqueos que localizamos en el cuerpo en el transcurso de los ejercicios de respiración. Cada bloqueo, cada tensión o presión en el cuerpo es, básicamente, la contención *muscular* de algún impulso o sentimiento tabú. Que tales bloqueos sean musculares es un punto muy importante, sobre el cual volveremos en breve. Por ahora baste señalar que estos bloqueos, estas bandas de tensión, resultan del combate entre dos conjuntos de músculos (a través de una pequeña demarcación), uno de los cuales intenta descargar el impulso mientras que el otro procura inhibirlo. Se trata de una contención activa, en la que uno aplasta, tritura literalmente ciertas zonas de sí mismo en vez de dar salida al impulso asociado con esas zonas.

En consecuencia, si uno nota tensión alrededor de los ojos, es probable que esté conteniendo un deseo de llorar. Una tensión dolorosa en las sienes puede deberse a que inconscientemente está apretando las mandíbulas, quizá para impedirse gritar o vociferar, o incluso reír. Una tensión en los hombros y el cuello indica enojo, furia u hostilidad contenida, mientras que en el diafragma es indicio de que uno restringe y contiene crónicamente el aliento, procurando controlar la expresión de emociones rebeldes, o de la atención sensible en general. (Durante cualquier actividad de autocontrol, la mayoría de las personas contienen el aliento). La tensión en el bajo vientre y en la base pélvica suele significar que uno ha interrumpido todo contacto consciente con su sexualidad, que pone rígida y tensa

esa zona para impedir que la fuerza vital del aliento y la energía fluya a través de ella. En caso de que esto ocurra, por la razón que fuere, el sujeto desconectará también toda sensación en las piernas. Y si se observa tensión, rigidez o falta de fuerza en las piernas, suele ser indicio de falta de arraigo y estabilidad, y carencia de equilibrio en general.

Como acabamos de ver, una de las mejores maneras de entender el *significado* general de un bloqueo determinado es observar en qué parte del cuerpo se produce. Por lo común, determinadas zonas del cuerpo descargan determinadas emociones. Probablemente nadie grita con los pies, llora con las rodillas ni tiene orgasmos en los codos. De manera que si hay un bloqueo en cierta zona del cuerpo, podemos suponer que la emoción correspondiente está siendo suprimida y contenida. En este aspecto, las obras de Lowen y de Keleman (citadas al final de este capítulo) son excelentes guías.

Supongamos que ahora ha localizado aproximadamente sus principales bloqueos sensoriales, por lo que puede pasar a la actividad realmente interesante, que es liberarlos y disolverlos. Aunque el procedimiento básico es fácil de entender y sencillo de practicar, la obtención de resultados conscientes exige mucho trabajo, esfuerzo y paciencia. Es probable que haya pasado hasta quince años consolidando un determinado bloqueo, por lo que no debe sorprender que no desaparezca del todo tras quince minutos de trabajo. Como todas las demarcaciones, éstas requieren tiempo para disolverse mediante la percepción consciente.

Si ya había advertido antes estos bloqueos, se dará cuenta de que su aspecto más fastidioso es que, por más que uno lo intente, parece como si fuera imposible relajarlos, por lo menos permanentemente. Mediante un esfuerzo consciente, es probable que consiga relajarse durante algunos minutos, pero la tensión (en el cuello, la espalda, el pecho o donde sea) retorna con creces tan pronto como se olvida de esta «relajación forzada». Algunos bloqueos y tensiones –quizá la mayoría– se niegan tercamente a relajarse. Y sin embargo, el único remedio que solemos aplicarles es

el fútil intento de relajar de manera consciente estas tensiones (procedimiento que, paradójicamente, exige un esfuerzo bastante agotador).

En otras palabras, parece como si estos bloqueos nos sucedieran, se produjesen contra nuestra voluntad, fueran totalmente involuntarios, nunca buscados, y que fuésemos sus resignadas víctimas. Veamos ahora qué está en juego en la persistencia de esos huéspedes no invitados.

Lo primero a observar es que estos bloqueos, como hemos visto, son todos musculares. Cada uno de ellos es, en realidad, una contracción, una tirantez, un nudo que inmoviliza un músculo o un grupo de músculos. Es decir, un grupo de músculos *esqueléticos, y todos los músculos esqueletales están bajo control voluntario*. Los mismos músculos voluntarios que usamos para mover un brazo, masticar, caminar, saltar, apretar los puños o patear…, precisamente esos mismos músculos son los que operan en cualquier bloqueo corporal.

Pero esto significa que tales bloqueos no son, ni físicamente *pueden* ser involuntarios. No son algo que nos sucede. Son y deben ser algo que nos hacemos activamente a nosotros mismos. En pocas palabras, que deliberada, intencional y voluntariamente hemos creado estos bloqueos, dado que están constituidos solamente por músculos voluntarios.

Lo curioso, sin embargo, es que *no sabemos* que los estamos creando. Tensamos esos músculos y, por más que sepamos que están contraídos y tensos, no sabemos que somos *nosotros* quienes activamente los tensamos. Una vez que se produce este tipo de bloqueo, no podemos relajar esos músculos, por la sencilla razón de que no sabemos que estamos contrayéndolos. Entonces parece como si estos bloqueos se produjeran por sí solos (lo mismo que todos los demás procesos inconscientes) que nosotros fuéramos víctimas desvalidas, aplastadas por fuerzas que están «más allá» de nuestro control.

La situación es casi exactamente como si uno estuviera pellizcándose, pero no lo supiera; como si me pellizcara adrede y

luego olvidara quién es el que pellizca. Experimento el dolor de los pellizcos, pero no puedo entender por qué no remite. De la misma manera, todas esas tensiones musculares ancladas en el cuerpo son formas muy profundas que uno tiene de pellizcarse. Y así la cuestión más importante *no* es «¿cómo puedo impedir o relajar estos bloqueos?», sino «¿cómo puedo ver que soy *yo* quien activamente los produzco?». Si uno se está pellizcando, pero no lo sabe, pedir a alguien que detenga el dolor no sirve de nada. Preguntar *cómo* dejar de pellizcarse implica que *no es uno mismo* quien se lo está haciendo. Por otra parte, tan pronto como uno ve que es él quien se está pellizcando, entonces, y sólo entonces, se detiene espontáneamente. No anda por ahí preguntando cómo dejar de pellizcarse, de la misma manera que no pregunta cómo levantar la mano. Ambas son acciones voluntarias.

Lo decisivo, pues, es llegar a tener la sensación directa de cómo tenso activamente estos músculos, y, por consiguiente, lo único que no hago es intentar relajarlos. Como siempre debo jugar con los opuestos y hacer aquello que no se me habría ocurrido hacer antes: intentar, activa y conscientemente, incrementar esa tensión en particular. Al aumentar deliberadamente la tensión, estoy haciendo que la actividad de pellizcarme a mí mismo, en vez de ser inconsciente, se haga consciente. En otras palabras: empiezo a recordar cómo *me* he estado pellizcando, veo cómo he estado atacándome a mí mismo. La sensación completa de ese entendimiento libera energía de la guerra de músculos, energía que puedo dirigir entonces hacia afuera, al entorno, en vez de dirigirla hacia mi interior. En vez de constreñirme y atacarme, puedo «atacar» una actividad, un libro, una buena comida, y volver así a aprender el significado correcto de la palabra «agresión», que significa «ir hacia».

Pero hay un segundo aspecto, igualmente importante, en la disolución de estos bloqueos. Acabamos de ver que el primero es aumentar adrede la presión o tensión, contrayendo más los músculos que intervienen. Así hacemos conscientemente lo que hasta el momento hacíamos de manera inconsciente. Pero hay que recordar que estos bloqueos de tensión cumplían una función importantísima:

inicialmente fueron introducidos para sofocar sentimientos e impulsos que en algún momento parecieron tabú, peligrosos o inaceptables. Esos bloqueos eran, y siguen siendo, formas de *resistencia* a determinadas emociones. Es decir que, para poder disolver permanentemente esos bloqueos, uno tendrá que abrirse a las emociones enterradas bajo la lápida del calambre muscular.

Hay que insistir en que esos «sentimientos enterrados» no son en modo alguno exigencias orgiásticas feroces, insaciables y abrumadoras, ni tampoco ninguna posesión diabólica que le impulse a uno a deshacerse brutalmente de su padre, su madre y sus hermanos. Lo más frecuente es que sean bastante tibios, por más que puedan parecer dramáticos, dado el largo tiempo que uno lleva conteniéndolos muscularmente. Su liberación suele expresarse con un acceso de llanto, un par de gritos, la capacidad del orgasmo desinhibido, una buena y anticuada rabieta o el ataque temporal y furibundo a unos cojines dispuestos con ese fin. Aunque surgiera alguna emoción negativa bastante intensa, no habría que alarmarse mucho, porque no constituye una parte importante de nuestra personalidad. En una representación teatral, cuando un personaje secundario que tiene apenas un parlamento de dos líneas sube por primera vez a escena, las miradas de todo el público se dirigen hacia él, aunque sea una parte insignificante del reparto total. De la misma manera, cuando por primera vez sube al escenario de nuestra conciencia alguna emoción negativa, es probable que uno se sienta totalmente paralizado ante ella, aunque tampoco sea más que un fragmento del reparto total de nuestras emociones. Es mejor tenerla delante que ocultándose entre bastidores.

En todo caso, esta liberación emocional, esta irrupción de alguna emoción contenida, en general se producirá por sí sola cuando uno empiece a responsabilizarse conscientemente de incrementar la tensión de los músculos que participan en los diversos bloqueos del cuerpo. A medida que uno empieza a contraer activamente los músculos participantes, tiende a recordar contra qué estaba contrayendo esos músculos. Por ejemplo, si uno ve a un amigo a punto de llorar y le dice: «¡A ver si te contienes!», lo más probable

es que el otro se deshaga en lágrimas. En ese momento intenta contener adrede algo que es natural del organismo, y sabe que está intentando bloquearlo, de manera que no es fácil que la emoción se deje sepultar. Del mismo modo, es probable que cuando uno se hace cargo deliberadamente de sus bloqueos mientras procura intensificarlos, la emoción contenida o inhibida pueda empezar a aparecer en la superficie y manifestarse.

El procedimiento de este tipo de experimentos con la conciencia perceptual del cuerpo es más o menos el siguiente: tras haber localizado un bloqueo específico, por ejemplo, una tensión en la mandíbula, la garganta y las sienes, se le presta plena atención, para percibir exactamente dónde está la tensión y a qué músculos parece afectar. A continuación, sin prisa pero sin pausa, se empieza a incrementar la tensión y la presión observadas; en este caso, tensando los músculos de la garganta y apretando los dientes. Mientras se experimenta intensificando la presión muscular, uno ha de tener presente que no se limita a contraer algunos músculos; *está procurando activamente contener algo*. Incluso se puede repetir en silencio (o en voz alta, si en este caso no intervienen las mandíbulas): «¡No! ¡No quiero! ¡Me resisto!», de manera que uno sienta realmente la parte de sí mismo que *se está* pellizcando, que intenta contener algún sentimiento. Entonces se pueden reflejar lentamente los músculos, al mismo tiempo que uno acepta sin reservas cualquier sentimiento que quiera emerger a la superficie. En este caso, podría ser un deseo de llorar, morder, vomitar, reír o chillar. También es posible que aparezca una sensación cálida y placentera donde estaba el bloqueo. Conseguir una auténtica liberación de las emociones bloqueadas exige tiempo, esfuerzo, una actitud abierta y trabajar con sinceridad. Si uno tiene un característico bloqueo persistente, es casi seguro que para obtener resultados apreciables necesitará «enfrentamientos» diarios de unos quince minutos durante un mes o más. El bloqueo se ha disuelto cuando la atención sensible puede fluir fácilmente y sin obstrucción alguna hacia el infinito, a través de la zona que estaba afectada.

A partir de este sencillo arreglo de la escisión entre mente y

cuerpo, entre lo voluntario y lo involuntario, lo querido y lo espontáneo, se produce un cambio importante en la sensación que uno tiene de sí mismo y de la realidad. En la medida en que podamos sentir que nuestros procesos corporales involuntarios forman parte de nosotros mismos, podemos empezar a aceptar como perfectamente naturales toda clase de cosas que no podamos controlar. Podemos estar más dispuestos a aceptar lo incontrolable y a descansar cómodamente en lo espontáneo, con fe en un yo más profundo, que trasciende los movimientos superficiales y ruidosos del ego y de la voluntad. Uno puede llegar a saber que no necesita controlarse para poder aceptarse. En realidad, nuestro ser más profundo, el centauro, está más allá de nuestro control. Es voluntario e involuntario a la vez, y ambas manifestaciones son perfectamente aceptables como manifestaciones de nosotros mismos.

Además, aceptar que lo voluntario y lo involuntario forman parte de uno significa que ya no se siente víctima de su cuerpo ni, en general, de los procesos involuntarios y espontáneos. Entonces llega a tener un profundo sentido de la responsabilidad, no en el sentido de que uno controle conscientemente todo lo que sucede y, en consecuencia, pueda responder de ello, sino en el sentido de que ya no necesita culpar ni dar gracias a nadie por el hecho de sentirse como se siente. En última instancia, uno *es* la fuente profunda que produce todos sus procesos, voluntarios e involuntarios, y no su víctima.

Aceptar lo involuntario como parte de uno mismo no quiere decir que uno pueda controlarlo. No podemos hacer que nos crezca el pelo más rápido, que el vientre no nos haga ruido o que la sangre nos circule en sentido inverso. Pero al comprender que estos procesos *forman parte de nosotros mismos tanto como los voluntarios*, uno renuncia a ese programa crónico, pero estéril, de hacerse cargo de la creación, de manipularlo todo obsesivamente y sentirse obligado a controlarlo: uno mismo y su mundo. Paradójicamente, entenderlo así aporta una sensación de libertad más amplia. El voluntarioso ego puede ocuparse conscientemente de un máximo de dos o tres cosas al mismo tiempo. Sin embargo, y sin la menor duda

del ego, en este momento el organismo total está coordinando millones de procesos simultáneamente, desde las complejidades de la digestión a las de la transmisión neutral, sin hablar de la coordinación de la información conceptual. Esto requiere una sabiduría infinitamente mayor que las tretas superficiales de las que tanto se enorgullece el ego. Cuanto más capacitados estamos para apoyarnos en el centauro, más capaces somos de asentar nuestra vida en este vasto almacén natural de prudencia y libertad.

La mayor parte de nuestros problemas y preocupaciones cotidianas se originan en el intento de controlar o manipular procesos que el organismo manejaría perfectamente, si no fuera por la intervención del ego. Por ejemplo, el ego, en su despiste, intenta fabricar felicidad, placer o simplemente alegría de vivir. Sentimos que el placer es algo de lo cual carecemos intrínsecamente, en la situación actual y que debemos fabricarlo, rodeándonos de chismes y juguetes complejísimos. Hacerlo así nos refuerza la ilusión de que podemos recibir placer y felicidad desde afuera, una ilusión que es en sí misma responsable de bloquear el placer, de manera que terminamos esforzándonos por alcanzar aquello mismo que nos impide gozar.

Volver al centauro es darse cuenta de que el bienestar mental y físico circula ya en el ámbito del organismo psicofísico total. «La energía es eterno deleite y proviene del cuerpo», decía Blake, y es un deleite que no depende de gratificaciones ni promesas externas. Brota desde dentro y se nos da libremente en este mismo momento. Mientras que el ego vive en el tiempo, alargando el cuello para atisbar futuros logros y lamentando en su corazón las pérdidas pasadas, el centauro vive siempre en el *nunc fluens*, el presente pasajero y concreto, el presente vivo que no se aferra al ayer ni clama por el mañana, sino que encuentra su realización en la prodigalidad de este momento (que no es el presente eterno, el *nunc stans*, pero sí un paso en la dirección adecuada). La percepción consciente del centauro es un poderoso antídoto para el mundo del *shock* del futuro.

No sólo es posible aprender a aceptar que tanto lo voluntario como lo involuntario son uno mismo, sino también empezar a

entender que, en este nivel más profundo, lo voluntario y lo involuntario son lo mismo, son *uno*. Ambos son actividades espontáneas del centauro. Ya sabemos que lo involuntario es espontáneo, pero incluso los actos de la voluntad y las decisiones meditadas surgen espontáneamente, porque, ¿qué hay *detrás* de un acto de la voluntad? ¿Otro acto de la voluntad? ¿Acaso quiero querer, o el querer *simplemente sucede?* Y si es lo primero, entonces, ¿quiero querer querer? ¿Se producen las decisiones espontáneamente, o yo decido decidir decidir? En realidad, en algún punto del recorrido, incluso la actividad voluntaria dirigida a fines determinados se vierte en la espontaneidad del centauro, una espontaneidad que está por debajo tanto de lo voluntario como de lo involuntario, y los une. Desde este nivel profundo, lo que somos lleva, como expresó Coomaraswamy, «una vida perpetua y no calculada en el presente».

El resultado más importante de cualquier terapia que apunte a este nivel es el cambio de conciencia, sutil pero penetrante, que se produce cuando uno empieza a resucitar al centauro y a descubrir su anterior identidad con él. Este potencial no es simplemente una suma de potencialidades corporales y yoicas, sino más bien una totalidad que excede en mucho a la suma de sus partes. Con palabras de Rollo May: «Ni el ego ni el cuerpo ni el inconsciente pueden ser «autónomos», sino que sólo pueden existir como partes de una totalidad. Y es en esta totalidad donde deben tener su base la voluntad y la libertad». Los potenciales expandidos de esta «localidad» son lo que se conoce en general como *autorrealización* (Goldstein, Maslow), *autonomía* (Fromm, Riesman) o *sentido de la vida* (May). El nivel del centauro es *el* gran nivel del movimiento de potencial humano, del existencialismo, de las terapias humanistas, que toman como su supuesto básico la integración de mente, cuerpo y emociones en una unidad de orden superior, una «totalidad más profunda».

No cabe aquí una disertación sobre la autorrealización, pero la siguiente cita de Maslow dice todo lo necesario. Señala lo que es la autorrealización y cuáles los efectos de no intentarla:

Todos nosotros tenemos un impulso de realización de más

potencialidades, hacia la autorrealización o humanidad plena o realización humana. [Es] un estímulo hacia el establecimiento del ser plenamente evolucionado y auténtico…, una acentuación intensificada del papel de la integración (o unidad o totalidad). Resolver una dicotomía en una unidad superior y más vasta equivale a remediar una escisión en la persona y a unificarla más. [Es también un impulso] para ser el mejor, lo mejor que uno puede ser capaz de ser. Si deliberadamente planeas ser menos de lo que eres capaz de ser, te advierto que serás profundamente desdichado por el resto de tus días.

Como sugiere Maslow, la autorrealización y el significado están íntimamente relacionados. Por esta misma razón, los terapeutas que trabajan en el nivel existencial y del centauro también se preocupan profundamente por el significado fundamental de la vida, y no un significado yoico, sino uno que lo trascienda, puesto que cuando uno ha consolidado un ego bien definido y sano, ¿qué más puede hacer? Una vez que ha cumplido con sus objetivos yoicos, que ya tiene el coche, la casa y una moderada autoestima, una vez que ha acumulado bienes materiales y reconocimiento profesional…, ¿a qué más puede aspirar? Cuando la historia deja de tener significado para el alma, cuando se desinfla el atractivo de los logros materiales en el mundo exterior, cuando por primera vez uno tiene la certeza de que lo único que le espera es la muerte, ¿a qué puede aferrarse?

Encontrar a la vida un significado yoico es *hacer* algo en la vida, y hasta cierto punto, es acertado. Pero trascender el ego supera ese tipo de significados…, apunta a un significado que no es tanto de hacer como de ser. Como dijo Cummings: «Si puedes ser, sé. Si no, levanta el ánimo y ocúpate de asuntos ajenos, haz y deshaz cosas de otros hasta que revientes».

Descubrir en la vida el significado del centauro –el significado fundamental– es descubrir que los procesos mismos de la vida generan alegría. El significado no se encuentra en las acciones o posesiones externas, sino en la irradiación de corrientes interiores de tu propio ser y en la liberación y relación de estas corrientes

hacia, y con, el mundo, los amigos, la humanidad, el infinito mismo.

Encontrar verdadero significado a la vida es también aceptar la muerte en la vida, acoger la impermanencia de todo lo que es, liberar en el vacío, con cada exhalación, la totalidad de la unidad psicofísica. Entregarse incondicionalmente a la muerte con cada exhalación es renacer y regenerarse con cada inhalación. Por otra parte, retroceder ante la muerte y la impermanencia de cada momento es retroceder frente a la vida de cada momento, puesto que ambas son una y la misma cosa.

En resumen, en el nivel del centauro se alberga 1) la autorrealización, 2) el significado, y 3) las preocupaciones existenciales o referidas a la vida y la muerte. Y la resolución de todo ello exige una plena aprehensión mental de la totalidad del cuerpo, una corriente de atención sensible que inunde el conjunto de mente y cuerpo y utilice la totalidad del ser psicofísico. Identificarse con el ego y con el cuerpo es, en realidad, cambiarlos a ambos instalándolos en un contexto nuevo. El ego puede descender hacia la tierra –su cimiento y apoyo–, y el cuerpo puede estirarse hacia el cielo, su espacio y su luz. La demarcación y la batalla entre los dos se ha disuelto, se ha re-unido una nueva serie de opuestos y se ha descubierto una unidad más profunda. Por primera vez, uno puede corporizar su mente y mentalizar su cuerpo.

Lecturas recomendadas

Son muchos y excelentes los libros que se ocupan de los diversos aspectos del nivel existencial/del centauro. Recomendamos especialmente el de Rollo May, *Love and Will*, Norton, Nueva York, 1969 [versión española, *El amor y la voluntad*, Emecé, Buenos Aires]; Carl Rogers, *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin, Boston, 1961; Ernest Becker, *The Denial of Death*, Free Press, Nueva York, 1973.

En cuanto a los enfoques del nivel del centauro, destacan tres o cuatro. El *hatha yoga* es un método practicado desde hace siglos, sencillo, eficaz y fácil de practicar a solas. Véase el libro del Swami Vishnudevananda, *Complete Illustrated Book of Yoga*, Pocket, Nueva York, 1972 [versión española, *El libro de Yoga*, Alianza Editorial,

Madrid, 1975], y también la de Bubba Free John, *Conscious Exercise and the Transcendental Sun*, Dawn Horse, San Francisco, 1977.

La terapia guestáltica constituye un método excelente y teóricamente sólido; pueden consultarse las obras de Perls, Goodman y Hefferline, *Gestalt Therapy*, Delta, Nueva York, 1951; Fritz Perls, *Gestalt Therapy Verbatim*, Real People Press, Lafayette, 1969. Se recomienda especialmente el primero, dado que además de ser la expresión teórica clásica de la terapia guestáltica, es un libro pensado para que el lector pueda encontrar en él orientaciones prácticas.

Como expresión de la influyente escuela de terapia vivencial que trabaja con el «flujo psicofisiológico», es importante el libro de E.T. Gendlin, *Focusing*, Everest House, Nueva York, 1979. Las obras de Maslow son muy importantes, pero como el autor terminó por adoptar una orientación transpersonal, las enumeramos en el capítulo correspondiente.

Se hallará una combinación de análisis noético con poderosos ejercicios corporales en el análisis bioenergético, método no igualado de aproximación al centauro. Sin embargo, cabe hacer la advertencia de que algunos «practicantes» de la bioenergética se limita a una mera glorificación y obsesión del cuerpo físico y los ejercicios corporales, y rehuyen la verbalización y la profundización en los aspectos mentales y yoicos. Hay que evitar estas supuestas terapias a menos que se utilicen coordinándolas conscientemente con las auténticas terapias del nivel del centauro, o como preliminares de éstas. Alexander Lowen consigue siempre un adecuado equilibrio entre lo mental y lo físico; véase *The Betrayal of the Body*, Macmillan, Nueva York, 1967; *Depression and the Body*, Penguin, Baltimore, 1973 [versión española, *La depresión y el cuerpo*, Alianza Editorial, Madrid]. Véase también Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind*, Simon and Schuster, Nueva York, 1975. [Aunque no citado en el original, de A. Lowen hay también traducción castellana de *Bioenergética*, Editorial Diana, México].

IX. EL YO EN LA TRASCENDENCIA

Al dejar ahora el nivel del centauro para pasar a las bandas transpersonales, dejamos atrás la familiaridad y las orientaciones de sentido común con respecto a nosotros y nuestro mundo, pues entramos en un mundo más allá de las coordenadas habituales, donde iniciamos contacto con formas de percepción que trascienden al individuo y le revelan algo que ocurre mucho más allá de su alcance. Cualquier clase de disciplina legítima en este nivel, logra que tarde o temprano el individuo acceda a una percepción de sí mismo tan intensa y profunda que puede hacerle salir de sí mismo para elevarle hasta el mundo vasto y sutil de lo transpersonal.

Pero, ¡ay!, hablar en estos términos no genera en la mayoría de los occidentales educados modernos más que perplejidad, pues dada la anemia general de la religión actual, hemos perdido en gran parte todo acercamiento directo y socialmente accesible a la trascendencia. Por ello lo más probable es que la persona corriente escuche con incredulidad a quien le señale que, en lo más profundo de su ser, alberga un transpersonal, un «uno» o «yo» que trasciende su individualidad y la conecta con un mundo que está más allá del espacio y el tiempo convencionales.

Es una pena que durante los últimos siglos en Occidente hayamos tendido a reprimir cada vez más lo trascendente. Sin duda esta represión, tan difundida como sutil, es más responsable del descontento de nuestra desdichada civilización actual que toda la represión de la sexualidad, la hostilidad, la agresión o cualesquiera otras represiones superficiales que puedan actuar en los niveles superiores del espectro. Por más frenéticas y espectaculares que puedan ser, las represiones en el nivel de la *persona*, del ego o del centauro no alcanzan la amplitud suficiente para marcar el tono de una sociedad entera, cuyas raíces se hunden siempre, tanto si se sabe como si no, en el suelo de la trascendencia. De alguna manera nos las hemos arreglado para negar colectivamente este hecho. Sin embargo, y dado que lo reprimido no queda jamás desterrado, sino que se limita a permanecer latente, reuniendo fuerzas, o bien se infiltra

hacia la superficie en formas disimuladas, en la actualidad presenciamos una irrupción creciente de trascendencia reprimida, que va tomando la forma de interés por la meditación, los fenómenos psíquicos, el yoga, las religiones orientales, los estados alterados de conciencia, el *biofeedback*, las experiencias extracorporales y los estados próximos a la muerte. Y, como ha estado generalmente reprimida durante todo tiempo, esta avidez de trascendencia asume, en ocasiones, formas extrañas o exageradas, como pueden ser la magia negra, el ocultismo, el abuso de las drogas psicodélicas y la adoración del gurú.

Sin embargo, y pese a todo este florecimiento de la trascendencia, a la mayoría de los occidentales todavía les resulta muy difícil entender cómo es posible que en sus propias profundidades haya algo que realmente trasciende el espacio y el tiempo, cómo puede haber en su interior una forma de percepción que, como trasciende lo individual, está libre de problemas, tensiones y angustias personales. De manera que, en vez de sumergirnos directamente en un análisis de este ser transpersonal, quisiera, a manera de introducción, detenerme brevemente en la obra de Carl Jung, el discípulo más distinguido de Freud, con lo cual obtendremos cierta información básica que es necesaria y que, en otras culturas, una persona habría recibido, de un modo u otro, desde el momento de nacer.

Jung comenzó a estudiar con Freud a principios de siglo y, pese a que Freud le había designado su único «sucesor y príncipe de la corona», en el espacio de una década, Jung rompió con su maestro debido a discrepancias doctrinales. Después de esa celebrada bifurcación de caminos, los dos grandes hombres jamás volvieron a hablarse. La base de su recíproca incompatibilidad se derivaba del hecho, mencionado en el primer capítulo, de que todo investigador psicológico, cuando trabaja sobre un nivel determinado del espectro, reconoce generalmente como reales todos los niveles que están por encima del suyo, pero es frecuente que niegue realidad a cualquier nivel que sea más profundo, y que proclame que estos niveles más profundos son patológicos, ilusorios o inexistentes.

Freud terminó por limitar sus notables y valerosas investigaciones al ego, la *persona* (máscara) y la sombra. Pero Jung, si bien reconocía plenamente estos niveles superiores, consiguió llevar sus investigaciones hacia la profundidad necesaria para entrar en contacto con las bandas transpersonales. Jung fue el primer psicólogo europeo importante que descubrió y exploró aspectos significativos del ámbito transpersonal de la conciencia humana. Freud, confinado como estaba en los niveles superiores, no pudo comprenderlo, de manera que ambos recorrieron caminos separados.

¿Pero con qué tropezó Jung en concreto? ¿Qué descubrió, en las profundidades mismas del alma humana, que apuntaba de manera inequívoca a un ámbito transpersonal? ¿Qué había *en* la persona que pudiera estar *más allá* de ella? Para empezar, Jung había dedicado muchísimo tiempo a estudiar mitologías de todo el mundo: el panteón entero de las deidades chinas, egipcias, amerindias, griegas, romanas, africanas e indias; dioses y demonios, divinidades, totems, formas de animismo, símbolos, imágenes y motivos mitológicos antiguos. Lo que asombraba a Jung era que esas imágenes mitológicas primitivas apareciesen también, de una manera regular e inconfundible, *en los sueños y fantasías de los europeos civilizados modernos*, la gran mayoría de los cuales jamás habían estado en contacto con tales mitos (o por lo menos, no poseían el conocimiento de la mitología, formidable y de una precisión impresionante, que se revelaba en sus sueños). Esta información no había sido adquirida por los sujetos durante su vida; por eso, razonaba Jung, en uno u otro sentido, esos motivos mitológicos básicos debían ser estructuras innatas, heredadas por cada uno de los miembros de la especie humana. Estas imágenes primordiales –o arquetipos, como las llamó Jung– son, pues, comunes a todas las personas. No pertenecen a ningún individuo aislado sino que son transindividuales, colectivas, trascendentes.

La hipótesis es plausible, sobre todo si se examinan con cuidado las enormes cantidades de datos meticulosamente detallados que recopiló Jung. Así, por ejemplo, de la misma manera

que cada uno tiene un corazón, dos riñones, diez dedos, cuatro miembros, etc., el cerebro de cada persona podría contener *formas simbólicas* universales, esencialmente idénticas a las que se hallan en todos los demás cerebros humanos normales. El cerebro humano tiene una antigüedad de millones de años, y a lo largo de esa inmensidad temporal llegó, necesariamente, a configurar ciertas maneras básicas (y en este sentido, «mitológicas») de percibir y captar la realidad, de la misma manera que nuestras manos se configuraron de una manera especial que les permite manejar objetos físicos. Estas formas básicas, mitológicas e imaginativas de aprehender la realidad son los arquetipos, y dado que la estructura básica del cerebro es similar en todos los seres humanos, todos podemos albergar los mismos arquetipos mitológicos básicos. Como los arquetipos son comunes a todos los pueblos, porque todos pertenecen a la especie humana, Jung llamó «inconsciente colectivo» a este estrato profundo de la psique. En otras palabras, no se trata de algo individual ni personal, sino supraindividual, transpersonal, trascendente. Oculta en lo más profundo del ser de cada persona se halla la mitología de la trascendencia, y hacer caso omiso de este poderoso estrato no puede menos que tener funestas consecuencias.

Hay partes del inconsciente, correspondientes a los niveles de la *persona*, el ego y el centauro, que contienen recuerdos *personales*, deseos, ideas, experiencias y potencialidades personales. Pero los ámbitos más profundos, los del inconsciente colectivo que está *dentro de nosotros*, no contienen nada de estrictamente personal, sino que ahí se alojan los motivos colectivos de toda la especie humana: todos los dioses y diosas, divinidades y demonios, héroes y villanos que nos presentan las antiguas mitologías del mundo entero se encuentran, en forma condensada, en las profundidades de nuestro propio ser. Lo sepamos o no, nos dice Jung, ahí siguen viviendo y motivándonos profundamente de maneras tanto creativas como destructivas.

En consecuencia, el objetivo de algunos tipos de terapias de la banda transpersonal, como la junguiana, es ayudarnos a reconocer, aceptar y utilizar conscientemente estas poderosas fuerzas, en vez de

dejarnos mover inconscientemente por ellas y contra nuestra voluntad. En cierto modo, esto implica aprender a vivir *mitológicamente* la vida, afirmación que puede sumir en la perplejidad a muchas personas, pues los modernos, en general, tenemos una opinión muy desfavorable de todo lo que tenga algún resabio mitológico. En nuestra cultura, por ejemplo, si decimos que algo es un «mito», queremos decir que es falso, que es una fantasía primitiva o simplemente tomar deseos por realidades. Este uso de la palabra «mito» es muy válido, pero, claro está, no lo usamos aquí en ese sentido. Vivir mitológicamente la vida significa, más bien, empezar a aprehender lo trascendente, sentirlo vivir en nosotros mismos, en nuestra vida, el trabajo, los amigos y el entorno. La mitología nos abre, precisamente, a ese mundo de la trascendencia. Como decía Coomaraswamy, la frase «Hace muchísimo tiempo…», con la que suelen comenzar los cuentos de hadas, significa en realidad «Más allá del tiempo…», y el cuento que sigue pertenece a un mundo donde el espacio y el tiempo se suspenden temporalmente, donde el juego es la regla suprema y puede suceder cualquier cosa. Y, en la medida en que el mundo real carece de fronteras, ciertamente el lenguaje y las imágenes de la mitología se aproximan mucho más a esa realidad que la lógica lineal y el pensamiento abstracto. La mitología comienza a trascender las demarcaciones de espacio y tiempo y los opuestos en general y, sólo por esa razón, la percepción mitológica está un paso más cerca del mundo real del «Ser Tal».

Así pues, vivir mitológicamente quiere decir empezar a abrirse a un mundo en expansión, sin demarcaciones. Esto no significa que renunciemos por completo al mundo convencional de las demarcaciones para retirarnos a un ámbito de fantasías míticas (un estado ciertamente peligroso), sino más bien a abrirnos a la trascendencia mitológica e integrar su percepción en nuestro mundo convencional, revitalizando la existencia al volver a conectarla con una fuente mucho más profunda que ella misma.

Cultivar una perspectiva mitológica no es una mera sugerencia ociosa. De acuerdo con Jung, estas imágenes mitológicas o

arquetipos se encuentran *ya presentes* en todos y cada uno de nosotros, y pueden ser activadas por cualquier situación que corresponda a un determinado arquetipo. La imagen arquetípica ejerce, entonces, un efecto sobre el comportamiento, efecto que puede oscilar entre una influencia leve y la posesión total. Al mismo tiempo, es posible que se manifieste visiblemente en sueños, fantasías, ensoñaciones, imágenes o alucinaciones.

Por ejemplo, usted podría tener un «sueño clave» donde la imagen central fuera una esfinge, una gorgona, una gran serpiente, un caballo alado o algún otro elemento mitológico. Con cierto estudio de la mitología antigua, podría aprender fácilmente qué es lo que han significado esas imágenes mitológicas para la humanidad en general y, por ese medio, descubrir *qué significan para su propio inconsciente colectivo*. Al integrar ese significado en su aprehensión consciente, ya no se encontraría forzosamente controlado por él. El fondo del alma empieza así a ablandarse, y la capa de tierra reseca de la percepción normal –yoica o del centauro– comienza a resquebrajarse suavemente para permitir el crecimiento de lo trascendente, es decir, de aquellos procesos que van más allá de toda vida personal, pero que son, sin embargo, aspectos de un ser más profundo.

En el contexto de esta percepción de lo mitológico, vamos a examinar de qué manera puede producirse este desplazamiento a su ser más profundo, a un ser transpersonal. En cuanto el individuo comienza a reflexionar sobre su vida a partir de la visión de los arquetipos y de las imágenes mitológicas comunes a toda la humanidad, es posible que su percepción empiece a adquirir una perspectiva más universal. Ya no se mira con sus propios ojos, lo que de algún modo comporta un prejuicio, sino con los ojos del espíritu colectivo de la humanidad… ¡y la visión es muy diferente! Ya no está exclusivamente preocupado por su propio y personal punto de vista. De hecho, si este proceso se acelera correctamente, su identidad, su mismo ser se expande cualitativamente hasta estas dimensiones, más o menos globales, y su alma se satura de profundidades. El individuo deja de estar identificado exclusivamente con el ego o con el centauro, y por ende deja de estar sofocado por problemas y

dramas puramente personales. En cierto sentido, puede desprenderse de sus preocupaciones individuales y contemplarlas con desapegada creatividad, dándose cuenta de que, sean cuales fueren los problemas con que se enfrenta su ser personal, su ser más profundo los trasciende y se mantiene intacto, libre y abierto. Y así encuentra –con vacilaciones al comienzo, pero luego cada vez con más certidumbre– una quieta fuente de energía interna que se mantiene imperturbable, como las profundidades del océano, por más que las aguas superficiales de la conciencia estén alborotadas por oleadas de dolor, angustia o desesperación.

El descubrimiento, en una forma o en otra, de este ser trascendente es el principal objetivo de todas las terapias y disciplinas de la banda transpersonal. Sin embargo, el enfoque mitológico que hemos venido estudiando no es, en modo alguno, la única manera de llegar al ser trascendente. Para cada nivel del espectro existen numerosas formas de aproximación diferentes, y es probable que un individuo tenga que experimentar un poco para determinar cuáles es la mejor para él. Me he detenido en lo mitológico como una introducción conveniente al dominio de lo transpersonal, pero la ruta estrictamente mitológica es difícil y, por lo general, requiere asistencia profesional para poder aventurarse por el vasto laberinto de las mitologías del mundo y por el estrato de los propios arquetipos.

Hay formas más sencillas de aproximación al ser trascendente; no necesariamente más breves ni más fáciles, pero sí mucho menos delicadas y complicadas. Estos caminos, que ahora vamos a explorar, el individuo puede emprenderlos por su propia cuenta y seguirlos de acuerdo con su sola iniciativa.

Lo primero a observar son las señales que, en términos generales, distinguen al ser trascendente: es un centro y una expansión de conciencia que se separa creativamente de la mente, el cuerpo, las emociones, pensamientos y sentimientos de la persona. Por eso, quien quiera empezar a trabajar para lograr la intuición de este ser trascendente que todos llevamos dentro, pero que nos excede –del nosotros que no es nosotros–, puede proceder de la

siguiente manera:

Comenzar con dos o tres minutos de percepción consciente del centauro, tal como hemos descrito en el capítulo anterior (por la sencilla razón de que estará entonces más o menos en contacto con el nivel del centauro y, por ende, más «próximo» a las bandas transpersonales, que están por debajo de él). A continuación, empezar lentamente a recitar en silencio, para uno mismo, lo que sigue, procurando darse cuenta lo más vívidamente posible de la importancia de cada uno de los enunciados:

Tengo un cuerpo, pero *no* soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir mi cuerpo, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser que ve. Mi cuerpo puede estar cansado o excitado, enfermo o sano, sentirse ligero o pesado, pero eso no tiene nada que ver con mi yo interior. *Tengo* un cuerpo, pero *no* soy mi cuerpo.

Tengo deseos, pero *no* soy mis deseos. Puedo conocer mis deseos, y lo que se puede conocer no es el auténtico Conocedor. Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia, pero no afectan a mi yo interior. *Tengo* deseos, pero *no* soy deseos.

Tengo emociones, pero *no* soy mis emociones.

Puedo percibir y sentir mis emociones, y lo que se puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor. Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior. *Tengo* emociones, pero *no* soy emociones.

Tengo pensamientos, pero *no* soy mis pensamientos. Puedo conocer e intuir mis pensamientos, y lo que puede ser conocido no es el auténtico Conocedor. Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, pero no afectan a mi yo interior. *Tengo* pensamientos, pero *no* soy mis pensamientos.

Hecho esto –que se puede repetir varias veces– uno afirma tan concretamente como sea posible: Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente, un testigo inmóvil de todos estos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos.

Si se persiste en este tipo de ejercicio, el entendimiento que lleva implícito se agudizará, y uno empezará a advertir cambios fundamentales en su sensación de «sí mismo». Es posible, por

ejemplo, que empiece a intuir una profunda sensación interior de libertad, ligereza, soltura y estabilidad. Esta fuente, este «centro del ciclón», mantendrá su lúcida quietud en medio de los furiosos vientos de angustia y sufrimiento que puedan girar a su alrededor. El descubrimiento de este testigo central es como si se apartara uno de las calamitosas olas de la superficie del océano para hundirse en las calmas y seguras profundidades. Al principio, quizá no se llegue a descender muy por debajo de las agitadas aguas de la emoción, pero con persistencia es posible obtener la capacidad de sumergirse profundamente en los tranquilos recesos del alma y, tendido en el fondo, mirar atentamente, pero con tranquilo desapego, hacia el torbellino que antes nos tenía inmovilizados.

Hablamos aquí del ser o testigo transpersonal; no hemos llegado aún al tema de la pura conciencia de unidad. En la conciencia de unidad, también el testigo transpersonal se disuelve en lo atestiguado. Pero, antes de que tal cosa pueda suceder, es menester descubrir el testigo transpersonal, que entonces actúa como una especie de «trampolín» que facilita el salto hacia la conciencia de unidad. Este capítulo está dedicado al testigo; el siguiente, a su «disolución» en la Unidad. Y encontramos a este testigo transpersonal desidentificándonos de todos los objetos particulares, ya sean mentales, emocionales o físicos; es decir, trascendiéndolos.

En la medida en que, efectivamente, se dé cuenta de que no es, por ejemplo, sus angustias, éstas dejarán de ser una amenaza para usted. Aun cuando la angustia se haga presente, ya no le abrumará, porque ya no estará exclusivamente atado a ella, ya no la corteja, ni la combate, ni le opone resistencia, ni escapa de ella. De la manera más radical, la angustia se acepta totalmente, dejándola hacer lo que quiera. Usted no tiene nada que perder, ni nada que ganar, con su presencia o ausencia, puesto que se limita a contemplar su paso.

Así pues, cualquier emoción, sensación, idea, recuerdo o vivencia que le perturbe a uno es, simplemente, algo con lo que se ha identificado de manera exclusiva, y para poner fin a la perturbación es necesario *des-identificarse* de ese algo. En una palabra, deje que todo eso se desprenda de usted al darse cuenta de que nada de eso es

usted: puesto que puede verlas, esas cosas no pueden ser el auténtico Ser que ve, el Sujeto. Y como no son su verdadero ser, no hay razón para que se identifique con ellas, se aferre a ellas o se deje esclavizar por ellas.

Lentamente, con suavidad, a medida que prosiga con esta «terapia» de des-identificación, quizá descubra que la totalidad de su ser individual *(persona*, ego, centauro), que hasta ahora se había esforzado por entender y proteger, empieza a volverse transparente y a desprenderse. No es que suceda exactamente así y se encuentre flotando, desencarnado, por el espacio. Más bien empieza a sentir que lo que acontece a su ser personal –sus deseos, esperanzas, preferencias, rechazos– no llega a ser cuestión de vida o muerte, porque dentro de usted hay un ser más profundo y más básico, a quien no afectan estas fluctuaciones periféricas, estas oleadas superficiales, que provocan gran conmoción, pero son poco consistentes.

Así, en un nivel personal, el conjunto de su mente y su cuerpo puede sufrir dolor, humillación o miedo; pero mientras usted se mantenga como testigo de todo ello, como si lo viera desde lo alto, nada de eso le amenaza, de modo que ya no se siente movido a manipularlo, combatirlo o someterlo. Como está dispuesto a ser testigo de lo que le ocurre, a mirarlo con imparcialidad, puede trascenderlo. Como escribió santo Tomás: «Aquello que conoce ciertas cosas no puede tener en su propia naturaleza ninguna de ellas». Así, si el ojo fuese de color rojo, no sería capaz de percibir los objetos rojos. Puede ver el rojo porque es transparente o «sin rojo». De la misma manera, basta con que podamos observar nuestros sufrimientos, ser testigo de ellos, para sentirnos desprendidos, libres del torbellino del cual somos testigos. «Eso» interior que siente dolor, no conoce, en sí mismo, el dolor; eso que siente miedo no sabe lo que es miedo; eso que percibe la tensión está libre de tensiones. Ser testigo de estos estados es trascenderlos. Ya no pueden atacarle por la espalda porque está mirándolos de frente.

Así podemos entender por qué Patanjali, el codificador del yoga en la India, decía que la ignorancia es la identificación del Ser

que ve con los instrumentos del ver. Cada vez que nos identificamos exclusivamente con (o nos apegamos exclusivamente a) la *persona*, el ego, el cuerpo o el centauro, cualquier cosa que amenace la existencia o las normas de ellos nos da la impresión de que amenazara nuestro propio Ser. Todo apego a ideas, sensaciones, sentimientos o vivencias no es más que otro eslabón en la cadena de nuestra autoesclavización.

En los capítulos anteriores hemos hablado de «terapia» como una «expansión» de la identidad, pero ahora hemos dado un salto bastante brusco para hablar de des-identificación. ¿No hay aquí una contradicción? De hecho, éstas no son más que dos maneras de hablar de un solo proceso. Miremos de nuevo la figura 1 y observemos, por ejemplo, el descenso desde el nivel de *la persona* al nivel del ego. En este descenso han sucedido dos cosas. Una, que el individuo se *identifica* con su sombra. Pero, en segundo lugar, se *des-identifica* de, o rompe su ligazón exclusiva con, su *persona*, de tal manera su «nueva» identidad, el ego, es una combinación sinérgica de la *persona* y la sombra. De modo similar, para descender al nivel del centauro, el individuo extiende su identidad al cuerpo, al tiempo que se des-identifica del mero ego. En cada caso, no sólo nos expandimos hasta lograr una identidad nueva y más amplia, sino que rompemos también una vieja, que ya nos iba estrecha. De la misma manera, nos «expandimos» hacia la identidad más amplia del ser trascendente rompiendo con suavidad nuestra identidad más estrecha con el mero centauro o abandonándola. Nos des-identificamos del centauro, pero en dirección a la profundidad y la expansión.

Así, a medida que empezamos a establecer contacto con el testigo transpersonal, comenzamos a abandonar nuestros problemas, ansiedades y preocupaciones puramente personales. De hecho (y aquí se encuentra la clave de la mayoría de las terapias de la banda transpersonal), ni siquiera intentamos resolver nuestros problemas y aflicciones, tal como seguramente lo haríamos en los niveles de la *persona*, del ego o del centauro. Pues aquí nuestra única preocupación es observar nuestras aflicciones personales, darnos

cuenta de ellas simple o inocentemente, sin juzgarlas, evitarlas, dramatizarlas, actuar sobre ellas ni justificarlas. A medida que surge un sentimiento o una tendencia, nos convertimos en sus testigos. Si surge una aversión hacia ese sentimiento, somos testigos de eso. Si la aversión nos provoca a su vez aversión, somos testigos de eso mismo. Nada hay que hacer, pero si surge un hacer, lo presenciamos. Permanecemos en una «conciencia sin elección» en medio de todas las aflicciones. Esto sólo es posible cuando entendemos que ninguna de ellas constituye nuestro ser verdadero. En tanto sigamos apegados a ellas habrá un esfuerzo por manipularlas, por más sutil que sea. Al entender que no son el centro ni el ser, ya no insultamos a nuestras aflicciones, no clamamos contra ellas ni las tomamos a mal, no intentamos rechazarlas ni nos complacemos en ellas. Cada cosa que hacemos por resolver una aflicción no hace más que reforzar la ilusión de que *somos* precisamente esa aflicción. Por eso, en última instancia, el intento de escapar de nuestras aflicciones no hace más que perpetuarlas. Lo que tanto nos perturba no es lo que nos aflige, sino el *apego* que le tenemos. Nos identificamos con lo que nos aflige, y ahí radica la verdadera dificultad.

En vez de luchar contra lo que nos aflige, simplemente asumimos hacia ello la inocencia de una desprendida imparcialidad. A los sabios y los místicos les gusta equiparar esta condición de testigos a la de un espejo. Reflejamos cualquier sensación o pensamiento que surja, sin adherirnos ni rechazarlos, de la misma manera que un espejo refleja, perfecta e imparcialmente, cualquier cosa que pase ante él. Como dice Chuang Tse: «El hombre perfecto emplea su mente como un espejo, que nada aferra ni a nada se niega; recibe, pero no conserva».

Si de alguna manera consigue alcanzar este tipo de presencia desprendida (lo cual exige tiempo), podrá considerar los sucesos que ocurren en el conjunto de su mente y su cuerpo con la misma imparcialidad con que contemplaría las nubes que pasan flotando por el cielo, el agua que se precipita en un torrente, la lluvia sobre el tejado o cualquier otro objeto que apareciese en su campo perceptual. En otras palabras, su *relación* con el conjunto de su

mente y su cuerpo llega a ser lo mismo que su *relación* con *todos los demás objetos*. Hasta ahora, ha venido usando el conjunto de su mente y su cuerpo como algo con lo cual mira el mundo. Por eso se apegó íntimamente a ellos y se ató a su limitada perspectiva. Al identificarse en exclusiva con ellos, se encontró ligado y esclavizado a sus problemas, sus dolores y aflicciones. Pero al mirarlos con persistencia se da cuenta de que son meros *objetos* de la conciencia; de hecho, objetos del testigo transpersonal. *«Tengo* mente, cuerpo y emociones, pero *no* soy mente, cuerpo y emociones».

Es importante afirmar que no porque una persona comience a establecer contacto con las bandas transpersonales, e incluso pase totalmente a ellas, pierde acceso a ninguno de los niveles superiores del espectro ni deja de controlarlos. Recuérdese que cuando un individuo desciende de una identificación exclusiva con la *persona* a otra más plena y más exacta con la totalidad de su ego, no pierde acceso a la *persona*, sino que tan sólo deja de estar apegado a ella. Sigue teniendo la posibilidad de «ponerse» su *persona* si, por ejemplo, decide dar «buena imagen» o usar temporalmente una fachada social con fines prácticos o de decoro, pero ya no está limitado crónicamente a ese rol. Antes no podía desprenderse de esa fachada, ni en beneficio de otros ni –y aquí está el problema– en el suyo propio. Ahora, en cambio, está en condiciones de usarla o no, lo cual depende de las circunstancias y de lo que él mismo decida. Si quiere usar su «cara de bueno», su *persona*, pone a raya a su sombra de un modo consciente y temporal, es decir, no muestra sus aspectos negativos. Pero sigue siendo capaz de percatarse de ellos y, por consiguiente, no los proyecta. De manera que la *persona*, como tal, no es fruto de inadaptación ni genera problemas, a menos que sea el único nivel que uno tenga. Así pues, lo que se disuelve cuando uno desciende del nivel de la *persona* al nivel del ego no es la sombra ni la *persona*, sino la demarcación y la batalla existente entre ellas.

De la misma manera, cuando se desciende desde el nivel del ego al nivel del centauro, no se destruye el ego ni el cuerpo, sino simplemente la demarcación entre ambos. En el nivel del centauro seguimos teniendo acceso al ego, el cuerpo, la *persona* y la sombra;

pero, como ya no nos identificamos exclusivamente con ninguno de ellos en detrimento de los otros, todos estos elementos funcionan armónicamente. Hemos trabado amistad con todos ellos, aceptándolos. Ya no hay entre ellos demarcaciones insuperables y, por ende, no se dan batallas importantes.

Al establecer contacto con el ser transpersonal seguimos teniendo acceso a todos los niveles que están por encima de él. Sin embargo, ya no se sentirá uno atado a esos niveles, ni ligado ni limitado por ellos. De ser esenciales pasan a ser instrumentales. Así, cuando una persona comienza a establecer una distancia creativa frente a la identificación exclusiva con el organismo aislado, no deja en modo alguno de atender y cuidar su organismo. No deja de comer ni de vivir, sino que, de hecho, sucede todo lo contrario. Uno se muestra más cuidadoso del conjunto de su mente y su cuerpo, le concede mayor aceptación. Como ya no está *limitado* por ellos, no se le aparecen como una cárcel que lo priva de su libertad. Por eso las energías de la persona no se encuentran inmovilizadas en el odio y la furia reprimidos por su propio organismo, el cual se convierte, en su totalidad, en una expresión perfectamente aceptada del ser transpersonal.

Como dijimos antes, desde la posición del testigo trascendental uno empieza a contemplar el conjunto de su mente y su cuerpo de la misma manera que contemplaría cualquier otro objeto que apareciese en su conciencia, ya sea una mesa, un árbol, un perro o un coche. Esto podría hacernos pensar que entonces trataríamos a nuestro organismo con el desdén que, en ocasiones, mostramos hacia el entorno. Pero lo cierto es que sucede todo lo contrario: empezamos a tratar a todos los objetos del entorno como si fuesen nuestro propio ser. De hecho, esta actitud representa la intuición de que el mundo es realmente nuestro propio cuerpo, y como tal ha de ser tratado. De este tipo de intuición transpersonal brota la compasión universal sobre la que tanto insisten los místicos. Se trata de una compasión o un amor de un orden diferente del que se encuentra en el nivel de la *persona*, el ego o el centauro. En el nivel transpersonal empezamos a amar a los otros, no porque ellos nos

amen, nos afirmen, nos reflejen o den seguridad a nuestras ilusiones, sino porque ellos *son* nosotros. La enseñanza primera y principal de Cristo no significa «Amarás a tu prójimo como a ti mismo», sino «Amarás a tu prójimo como a tu Yo». Y no sólo a tu prójimo, sino a todo lo que te rodea. Uno comienza a interesarse por su entorno de la misma manera que por sus brazos o sus piernas. Recuerde que en este nivel la relación con su medio es la misma que la relación con su propio organismo.

En el nivel del testigo transpersonal, del ser arquetípico, es probable que también empiece a recuperar una intuición fundamental, que probablemente poseía de niño, y es que, dado que la conciencia trasciende fundamentalmente el organismo separado, es por un lado, única y por otro, inmortal.

Casi todos los niños se preguntan, en uno u otro momento: «¿Cómo sería yo si tuviera padres diferentes?». Dicho de otro modo, el niño se da cuenta, de manera muy inocente y difusa, de que la conciencia misma (este Testigo o Yo-idad interior) no está limitada por las formas externas particulares de la mente y el cuerpo que anima. Al parecer todo niño siente que seguiría siendo «yo» aunque tuviera padres diferentes y un cuerpo distinto, sabe que su aspecto sería otro y que actuaría de diferente manera, pero *seguiría siendo* un «yo». («Tengo mente, cuerpo y emociones, pero *yo* no soy la mente, el cuerpo y las emociones.») El niño se plantea la pregunta de si seguiría siendo él si tuviera unos padres diferentes porque quiere que los padres le expliquen su trascendencia, el hecho de que seguiría siendo y sintiendo la misma «Yo-idad interior» aun cuando tuviera padres diferentes. Probablemente, los padres han olvidado hace mucho tiempo su propio ser transpersonal, de modo que no pueden dar al niño una respuesta aceptable. Pero la mayoría de los padres se sienten sobrecogidos durante un momento y perciben que hay ahí algo de inmensa importancia, algo que ellos no pueden recordar…

Quien empiece a intuir fundamentalmente el ser transpersonal puede darse cuenta de que no hay más que *un* Ser que asume esas formas externas diferentes, pues todas las personas

tienen idéntica intuición de esa *misma* yo-idad interior que trasciende el cuerpo. Este Ser único trasciende con toda evidencia la mente y el cuerpo, por lo que es *esencialmente uno y el mismo en todos los seres conscientes*. Así como una persona puede salir de una habitación y entrar en otra, sin que varíe en lo fundamental su sensación interior de yo-idad, tampoco sería básicamente diferente si poseyera otro cuerpo, con recuerdos y sensaciones diferentes, pues la yo-idad es testigo de esos objetos, pero no está ligada a ellos.

La intuición de que el ser trascendente va más allá del organismo individual lleva aparejada una intuición de inmortalidad. La mayoría de las personas albergan la íntima sensación de que son inmortales. Nadie puede imaginarse su propia no existencia. Pero el individuo medio, al existir únicamente como centauro, ego o *persona*, se imagina falsamente –y desea en lo profundo–que su ser individual vivirá eternamente. *No* es verdad que la mente, el ego o el cuerpo sean inmortales; como todo lo que está compuesto, morirán. Ahora mismo están muriendo, y ninguno sobrevivirá eternamente. La reencarnación no significa que nuestro ego vaya pasando por sucesivas existencias, sino que el ser trascendente es «sola y exclusivamente el que transmigra», como lo expresó el propio Shankara.

Por consiguiente, tenemos que «morir» en cierto sentido, para nuestro ser falso y separado, a fin de despertar a nuestro ser inmortal y trascendente. De ahí la famosa paradoja: «Si mueres antes de morir, entonces, cuando mueras, no morirás». Y los aforismos de los místicos, que afirman que «nadie obtiene tanto de Dios como aquél que está completamente muerto». Por eso, tantas personas que practican seriamente alguna forma de «terapia» transpersonal coinciden en afirmar que ya no temen realmente a la muerte.

Aún podríamos enfocar de otra manera esta intuición fundamental de los místicos y los sabios, que les hace afirmar que en todos y para todos nosotros no hay más que *un solo* Ser inmortal, que nos es común. Tal vez sienta usted, como la mayoría de la gente, que es básicamente la misma persona que era ayer, incluso que es en lo fundamental la misma persona que era hace un año. En realidad, le

parece que sigue siendo el mismo hasta donde se remonta su memoria. Digámoslo de otra manera: no recuerda que haya habido nunca un momento en que no fuera usted mismo. En otras palabras, que *algo* en usted parece mantenerse intacto pese al transcurrir del tiempo. Pero seguramente su cuerpo no es el mismo que era hace un año siquiera. Lo más probable es que sus sensaciones también sean hoy diferentes que en el pasado. Sin duda sus recuerdos en general son hoy diferentes a los de hace diez años. La mente, el cuerpo, los sentimientos… *todo* ha cambiado con el tiempo. Pero algo no ha cambiado, y usted sabe que es así. Siente que algo permanece inalterable. ¿Qué es?

Hace un año, por estas fechas, sus preocupaciones y problemas eran básicamente diferentes. Sus experiencias inmediatas eran diferentes, lo mismo que sus pensamientos. Todo eso se ha desvanecido, pero algo permanece en usted. Demos un paso más. Si emigrara a un país completamente distinto, hiciera nuevos amigos, estuviera en otro ambiente, con experiencias y pensamientos nuevos, conservaría aún esa sensación interior básica de yo-idad. Imagine que en este momento se olvidara de los primeros diez, quince, o veinte años de su vida. ¿Acaso no seguiría sintiendo esa misma yo-idad interior? Si ahora mismo se olvidara temporalmente *de todo* lo que ha sucedido en su pasado, y no sintiera otra cosa que era pura yo-idad interior… ¿habría cambiado realmente *algo?*

En una palabra, dentro de nosotros hay algo –esa profunda sensación interior de yo–idad –que *no* es recuerdo, pensamiento, mente, cuerpo, experiencia, entorno, sentimientos, conflictos, sensaciones ni estados de ánimo. Pues *todo* eso ha cambiado y puede cambiar sin afectar sustancialmente esa yo–idad interior. *Éso* es lo que el transcurrir del tiempo deja intacto… y es el testigo, el Ser, transpersonal.

¿Tan difícil es darse cuenta de que *todos* los seres conscientes tienen esa misma yo-idad interior y de que, por consiguiente, el número total de «yoes» trascendentes no es más que *uno?* Ya hemos conjeturado que si tuviéramos un cuerpo diferente seguiríamos sintiendo básicamente la misma yo-idad…, pero eso es lo mismo que

sienten todas las personas en este mismo momento. ¿No es igualmente fácil decir que no hay más que una única yo-idad o Ser que asume diferentes puntos de vista, recuerdos, sentimientos y sensaciones?

Y no sólo ahora, sino en todo momento, pasado y futuro. Puesto que, por más que la memoria, el cuerpo y la mente sean diferentes, uno siente que es sin duda la misma persona que era hace veinte años (no el mismo ego ni el mismo cuerpo, sino la misma yo-idad), ¿no podría también ser la misma yo-idad de hace doscientos años? Si la yo-idad no depende de los recuerdos, ni de la mente ni del cuerpo, ¿cuál es la diferencia? Según el físico Schroedinger: «No es posible que esta unidad de conocimiento, sentimiento y opción que llamas *tuya* haya saltado de la nada al ser en un momento dado, no hace demasiado tiempo; más bien ese conocimiento, sentimiento y opción son esencialmente eternos e inmutables, y numéricamente *uno* en todos los hombres, e incluso en todos los seres sensibles. Las condiciones para tu existencia son casi tan antiguas como las rocas. Durante miles de años, los hombres han luchado, sufrido y engendrado, y las mujeres han parido con dolor. Tal vez hace un siglo otro hombre estuvo sentado en este lugar; como tú, contemplaba con asombro y respeto cómo se extinguía la luz sobre los glaciares. Como tú, había sido engendrado por hombre y nacido de mujer. Sentía dolor y una breve alegría, igual que tú. *¿Era* acaso algún otro? ¿No eras tú mismo?

No, podría uno aducir, no era yo, porque no recuerdo nada de lo que sucedió entonces. Pero así se comete el error de identificar la yo-idad con los recuerdos, y acabamos de ver que la yo-idad no es recuerdo ni memoria, sino el testigo de la memoria. Es probable que no pueda usted recordar siquiera lo que le sucedió el mes pasado, pero sigue siendo yo-idad. ¿Qué importa, pues, que no pueda recordar lo que sucedió el siglo pasado? Sigue siendo esa yo-idad trascendente, y ese yo –no hay más que uno en todo el cosmos– es el mismo Yo que se despierta en cada recién nacido, el mismo que miraba con los ojos de nuestros antepasados y que mirará con los de nuestros descendientes: uno y el mismo yo. Sentimos que son

diferentes solamente porque cometemos el error de identificar la yo-idad interior y transpersonal con la memoria, la mente y el cuerpo exteriores e individuales, que ciertamente son diferentes.

Pero, ¿qué es en realidad ese yo interior? No nació con su cuerpo ni perecerá a su muerte. No reconoce el tiempo ni alimenta sus aflicciones. No tiene color ni forma, tamaño ni figura, y, sin embargo, contempla la vasta majestad que se extiende ante los ojos de usted. Ve el sol, las nubes, las estrellas y la luna, pero a él mismo no es posible verlo. Oye a los pájaros, los grillos, el rumor de la cascada, pero a él no es posible oírlo. Advierte la hoja caída, la roca cubierta de musgo, la rama con sus nudos, pero a él no es posible localizarlo.

No es necesario que intentemos ver nuestro ser trascendente, lo cual, de todos modos, no es posible. ¿Acaso nuestro ojo puede verse a sí mismo? Lo único que necesitamos es desprendernos tenazmente de nuestras falsas identificaciones con los recuerdos, la mente, el cuerpo, las emociones y los pensamientos. Y este desprendimiento no exige ningún esfuerzo sobrehumano ni comprensión teórica. Sólo se requiere entender una sola cosa: *todo aquello que uno pueda ver no es el Ser que ve*. Todo lo que uno sabe de sí mismo *no* es, precisamente, su Ser, el Conocedor, la yo-idad interior que no puede ser percibida, definida ni convertida en ninguna clase de *objeto*. La servidumbre no es otra cosa que la identificación errónea del Ser que ve con todas esas cosas que pueden ser vistas. Y la liberación se inicia con la simple rectificación de ese error.

Cuando nos identificamos con un problema, una angustia, un estado mental, un recuerdo, un deseo, una sensación corporal o una emoción, nos entregamos a la servidumbre, el miedo, la limitación y, en última instancia, la muerte. Todo eso puede ser visto, y por lo tanto, no es el Ser que ve. Por otra parte, mantenerse continuamente en la posición del Ser que ve, el Testigo, es apartarse de las limitaciones y los problemas y, finalmente, salir de ellos.

Se trata de una práctica sencilla, pero ardua, y sin embargo sus resultados no son otra cosa que la liberación en esta vida, pues el

ser trascendente es reconocido en todas partes como un rayo de lo Divino. En principio, nuestro ser trascendente es de la misma naturaleza que Dios (de cualquier manera que se quiera concebirlo), porque en última instancia sólo es Dios quien mira con nuestros ojos, escucha con nuestros oídos y habla por nuestra boca. ¿Cómo, si no, pudo afirmar san Clemente que quien se conoce a sí mismo conoce a Dios?

Éste es, pues, el mensaje de Jung, y más aún, el de los santos, sabios y místicos, ya sean amerindios, taoístas, hindúes, islámicos, budistas o cristianos: en el fondo de nuestra alma está el alma de la humanidad misma, pero un alma trascendente, divina, que de la servidumbre conduce a la liberación, del sortilegio al despertar, del tiempo a la eternidad, de la muerte a la inmortalidad.

Lecturas recomendadas

Como son tantos los aspectos de las bandas transpersonales, y tan numerosos los enfoques diferentes, iremos viéndolos por grupos.

En cuanto a las obras de C.G. Jung, la obra de Joseph Campbell, *The Portable Jung*, Viking, Nueva York, 1972, es una excelente y muy recomendable antología de los escritos del propio Jung. Para una introducción general a la psicología analítica de Jung, véase Bennet, E.A., *What Jung Really Said*, Dutton, Nueva York, 1966. Al estudioso avanzado le recomendamos la excepcional comparación de los sistemas de Freud y Jung debida a Li-llianne Frey-Rohn, *From Freud to Jung*, Delta, Nueva York, 1974. Un enfoque práctico y accesible, pero sumamente efectivo de una terapia de tipo junguiano es el de Ira Progroff, *At a Journal Workshop*, Dialogue House, Nueva York, 1975.

Los innovadores estudios de lo transpersonal que debemos a Maslow se pueden encontrar en *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand, Nueva York, 1968 [versión española, *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona], y *The Farther Reaches of Human Nature*, Viking, Nueva York, 1971 [versión española, *La personalidad creadora*, Kairós, Barcelona, 1983]. Quienes se interesen por las

psicologías transpersonales pueden consultar la obra de Tart, C., ed. *Transpersonal Psychologies*, Harpers, Nueva York, 1975. Entre las buenas antologías se cuentan las de White, J., *The Highest State of Consciousness*, Anchor, Nueva York, 1972 [versión española, *La experiencia mística*, Kairós, Barcelona]; Welwood, J., *Meeting of the Ways*, Schocken, Nueva York, 1979; Walsh, R., y Vaughan, F., *Beyond Ego Psychology*, Tarcher, Los Ángeles, 1979 [versión española, *Más allá del ego*, Kairós, Barcelona]. Frances Vaughan ha escrito también un valioso libro, *Awakening Intuition*, Anchor, Nueva York, 1979. Mis libros *El espectro de la conciencia*, Kairós, Barcelona, 1987, y *El proyecto Atman*, Kairós, Barcelona, 1995, constituyen intentos de poner en perspectiva buena parte de este material. Los psiquiatras que se interesen por un enfoque más cauteloso, pueden leer *Psychiatry and Mysticism*, de Dean, S., ed., Nelson Hall, Chicago, 1975.

La psicosíntesis representa una aproximación coherente y eficaz, en términos inequívocos, al ser trascendente; se encontrará una amplia introducción en *Psychosynthesis*, Viking, Nueva York, 1965, de su fundador, Roberto Assagioli. De este libro hemos tomado el ejercicio de des-identificación que ofrecemos en este capítulo. Se encontrarán datos importantes sobre la investigación con psicodélicos en *Realms of the Human Unconscious*, de Grof, S., Viking, Nueva York, 1975, un trabajo que no debe desdeñarse por considerarlo una colección de datos sobre «alucinaciones con ácido». El doctor Grof se cuenta entre los psicólogos más brillantes de la actualidad, y sus trabajos reúnen siempre una investigación cuidadosa y una presentación hábil, reforzadas por la inteligencia del análisis.

El tema de la trascendente unidad de las religiones –y el de la filosofía perenne en general– se encontrará en *The Transcendent Unity of Religions*, de Schuon, F., Harper, Nueva York, 1975, *The Forgotten Truth*, de Huston Smith, Harper, Nueva York, 1976, es la mejor introducción al tema para el lector general.

En cuanto a la meditación y lo transpersonal, *What is Meditation?*, de White, J., Anchor, Nueva York, 1972, es una útil antología. Pero aquí debo advertir que muchas aproximaciones a las

bandas transpersonales apuntan también, a través de ellas, al nivel de la conciencia de unidad, de modo que divido de un modo bastante arbitrario las lecturas recomendadas entre las que aparecen aquí y las incluidas en el capítulo siguiente. En general, las que enumero aquí establecen, como una especie de etapa de transición, una base en las bandas transpersonales, para después pasar, si es que pasan, al nivel de la conciencia de unidad.

Las bandas transpersonales se componen de varios subniveles, y los diferentes tipos de meditación se dirigen a éstos. En cuanto a la kundalini, véase *Kundalini, Evolution and Enlightenment*, de White J., ed. Anchor, Nueva York, 1979. Para los aspectos más sutiles (conocidos como *nada* o *shabd)*, remitimos al lector a cualquiera de las obras de Kirpal Singh.

Como la meditación trascendental es simple, eficaz y, lo que es más importante, fácilmente accesible, es una de las primeras que yo recomendaría como introducción a este tipo de meditación. Mis últimas recomendaciones para la meditación en general se encontrarán en el capítulo siguiente.

X. EL ESTADO FUNDAMENTAL DE CONCIENCIA

No hay creación ni destrucción,
Ni destino ni libre albedrío;
Ni sendero ni realización;
Ésta es la verdad final.

SRI RAMANA MAHARSHI

Como la conciencia de unidad es conciencia del momento intemporal, está totalmente presente en el ahora, y, como es obvio, no hay manera de alcanzar el ahora, de *llegar* a lo que ya es. De aquí que, como sugiere Ramana, no hay sendero para ir a la conciencia de unidad, y esto es lo que él proclama como verdad final.

Parece una conclusión extraña, o por lo menos decepcionante, sobre todo tras dedicar tanto tiempo a explorar algunas de las maneras prácticas con las que podríamos entrar en contacto con los demás niveles del espectro. En los últimos capítulos hemos visto que hay ciertas prácticas, técnicas y disciplinas que podrían facilitar el descenso a cualquiera de los demás niveles. Ahora bien, la razón de que pudiéramos entrar en contacto con esos niveles es que son estados de conciencia *parciales*, es decir, menos que globales. Son *diferentes* de otros niveles y, por consiguiente, es posible cultivarlos con exclusión de todos los restantes. Ya sean sutiles o burdos, tienen demarcaciones, de manera que se puede trabajar selectivamente sobre ellos.

Pero la situación es algo diferente en el «nivel» de la conciencia de unidad, porque ahora ya no se trata de un estado parcial. La conciencia de unidad lo abarca todo radicalmente, de forma muy semejante a como un espejo incluye igualmente todos los objetos que refleja; no es un estado diferente o aparte de otros estados, sino la condición y la verdadera naturaleza de *todos* los estados. Si fuera diferente de cualquier estado (por ejemplo, de nuestra conciencia en este preciso instante), ello implicaría un límite,

algo que la separaría de nuestra conciencia presente. Pero la conciencia de unidad no tiene límites ni demarcaciones, de manera que no hay nada que la separe de nada. La iluminación resplandece en toda su claridad en este momento y en todos los demás.

Una sencilla analogía puede ayudarnos a explicar este punto. Los diferentes niveles del espectro son algo así como las diversas olas del océano: cada ola es ciertamente diferente de todas las demás. Algunas, próximas a la costa, son fuertes y poderosas, en tanto que otras, más lejanas, son más débiles y menos potentes. Pero cada ola sigue siendo diferente de todas las otras, y si estuviéramos practicando *surfing* podríamos escoger una ola determinada, montar en ella y hacernos llevar por ella de acuerdo con nuestra habilidad. Eso no sería posible si las olas no fuesen diferentes. Cada nivel del espectro es como una ola determinada, de manera que, con la técnica adecuada y la práctica suficiente, podemos «coger» cualquiera de ellos.

La conciencia de unidad, sin embargo, no es tanto una ola determinada como el *agua* misma. Y no hay demarcación ni diferencia ni separación entre el agua y ninguna de las olas. Es decir que el agua está igualmente presente en *todas* las olas, en el sentido de que ninguna ola es más acuosa que otra.

Si lo que buscamos es la «acuosidad» misma –la *condición* de todas las olas– no ganaremos absolutamente nada saltando de una ola a otra. Más aún, corremos el riesgo de perder mucho, ya que mientras sigamos saltando olas en busca de la acuosidad, evidentemente nunca descubriremos que la acuosidad se encuentra, en toda su pureza, en la ola sobre la que montamos en este momento. Buscar la conciencia de unidad es como saltar de una ola de experiencia a otra, en busca del agua. A eso se debe que no haya «ni sendero ni realización». El gran maestro zen Hakuin parecía pensar en esta analogía cuando escribió:

Sin saber lo cerca que está la Verdad,
La gente la busca lejos: ¡Qué lamentable!
Son como quienes, en medio del agua,
Lastimeramente se quejan de sed.

Ahora podemos empezar a ver por qué, en sentido estricto, no hay sendero hacia la conciencia de unidad. Ésta no es una experiencia entre otras, no es una gran experiencia que se oponga a una experiencia ínfima, ni una ola en vez de otra, sino más bien cada ola de la experiencia presente, tal como es. Y ¿cómo se puede entrar en contacto con la experiencia presente? Sólo existe la experiencia presente, y no hay ningún sendero para llegar a aquello que siempre es. No hay una vía para llegar a la acuosidad, si estamos ya metidos en el agua hasta el cuello.

Por todas las razones, los verdaderos sabios proclaman que no hay sendero hacia lo Absoluto, no hay camino para *alcanzar* la conciencia de unidad. Dice el hindú Shankara: «Como Brahman constituye el Ser de una persona, no es algo que la persona pueda alcanzar». Y el budista Huang Po: «Decir que no hay nada que alcanzar no es charla ociosa; es la verdad». El cristiano Eckhart afirma: «Conocerás a Dios sin imágenes y sin medios (sin sendero)». Y Krishnamurti, un sabio moderno, añade: «Lo real está próximo, no tienes que buscarlo; y el hombre que busca la verdad jamás la encontrará».

Tal como expresó Eckhart, *no hay medios*, técnicas ni senderos, para alcanzar lo fundamental, lo cual se debe tan sólo a su naturaleza omnipresente; está siempre y en todas partes. Al parecer, nuestra dificultad es la misma que la del individuo que va saltando de ola en ola en busca de la acuosidad. No nos aquietamos durante el tiempo suficiente para entender nuestra condición presente, y al buscar siempre en otra parte, en realidad nos apartamos de la respuesta, ya que si miramos continuamente más allá no llegará a desplegarse la comprensión esencial de la condición presente. Nuestra búsqueda misma, nuestro propio deseo, nos impide el descubrimiento. En pocas palabras, siempre estamos intentando apartarnos de la experiencia presente, cuando en realidad esta experiencia es la que siempre constituye la clave de nuestra búsqueda. En lugar de buscar la respuesta lo que hacemos es huir de ella.

¿Pero acaso significa esto que no hemos de hacer nada, que

hemos de detener nuestro alejamiento del presente e intentar establecer un contacto pleno con el ahora? Esto parece bastante razonable, hasta que lo examinamos con más atención. Incluso no hacer nada está totalmente fuera de lugar, pues, *¿por qué* queremos no hacer nada? ¿No es esto, precisamente, otro intento de apartarnos de la ola presente de experiencia, en busca de otra más acuosa? Tanto si procuramos hacer, como no hacer, *siempre se trata de un movimiento…* y así erramos el blanco desde el primer paso.

He aquí la gran paradoja de la conciencia de unidad: no se puede hacer nada para conseguirla, y creo que esto, por lo menos, está teóricamente claro. Sin embargo, es incluso más evidente que si no hacemos algo, seguiremos exactamente como estamos. El maestro zen Ma-tsu lo expresó sin rodeos: «En el Tao no hay nada en lo que haya que disciplinarse. Si hay en él alguna disciplina, cumplirla significa la destrucción del Tao. Pero si en el Tao no hay disciplina alguna, uno sigue siendo un ignorante».

Llegamos así a un punto esencial de las principales tradiciones místicas, a saber, que hay *condiciones especiales* apropiadas, pero no necesarias, para la realización de la conciencia de unidad. Y además, estas condiciones no conducen a la conciencia de unidad, sino que ellas mismas son una expresión de la conciencia de unidad. Son una personificación formal y ritual, y un goce de la iluminación original.

El budismo zen, por ejemplo, tiene un hermoso aforismo: *honsho-myoshu*, que significa «la iluminación original es práctica maravillosa». La conciencia de unidad no es un estado futuro que resulte de alguna práctica, porque eso implicaría que la conciencia de unidad tiene un comienzo en el tiempo, que ahora no existe, pero existirá mañana. Eso haría de la conciencia de unidad un estado estrictamente temporal, lo cual no es en modo alguno aceptable, porque la conciencia de unidad está eternamente presente.

Que la conciencia de unidad está siempre presente es nuestro *honsho*, nuestra «iluminación original», original no porque haya ocurrido en tiempos pasados, sino porque es el origen y fundamento de este instante. La iluminación es el origen de la firma presente.

Myoshu, la práctica espiritual, es el movimiento o actividad de este origen; es la función apropiada de la iluminación original.

Honsho-myoshu significa, pues, que la verdadera práctica espiritual *surge* de la iluminación, *no va hacia ella*. Nuestra práctica no conduce *a* la conciencia de unidad; *es* la conciencia de unidad desde el comienzo, desde el inicio del tiempo. Con palabras de Suzuki Roshi:

Si nuestra práctica no es más que un medio para alcanzar la iluminación, en realidad no hay manera de alcanzarla. La iluminación no es un sentimiento grato ni un estado de ánimo determinado. El estado de ánimo que existe cuando te sientas [en la práctica del zazen] es, en sí mismo, iluminación. En esta postura no hay necesidad de hablar del correcto estado de ánimo; ya lo tienes.

¿En qué se diferencia esto de la doctrina cristiana esotérica para la cual, en la auténtica plegaria, no se trata de que uno intente llegar a Dios, sino de que Dios se reza a sí mismo? «Consuélate, que no me buscarías si no me hubieras ya encontrado.» Así, al decir de todos, nuestra práctica espiritual es ya en sí misma el objetivo. El fin y los medios, el trayecto y el destino, el alfa y el omega son una y la misma cosa.

Pero esto plantea todavía otra cuestión. ¿Por qué, entonces, debemos practicar, si ya tenemos la naturaleza búdica, la iluminación original o el Cristo interior? Podríamos aducir que no hay ninguna razón para hacerlo. Pero lo verdaderamente importante es que ejercitar las condiciones especiales de la práctica espiritual es una expresión apropiada de la conciencia de unidad. Una joya inapreciable no tiene ningún valor terreno si no se puede usarla, expresarla, manifestarla. De la misma manera, un uso apropiado de la iluminación espiritual original es actividad espiritual en su sentido más pleno. Incluso si en nuestra práctica espiritual parece que intentamos alcanzar la iluminación, en realidad sólo estamos *expresándola*. Si practicamos el zazen, por ejemplo, en lo más profundo de nosotros no lo hacemos para convertirnos en budas, sino para conducirnos como los budas que ya somos. Una vez más, citemos a Suzuki Roshi:

La comprensión transmitida desde los tiempos de Buda hasta nuestra época es que cuando se inicia el zazen, hay iluminación sin preparación alguna. Tanto si practicas el zazen como si no, tienes la naturaleza búdica. Porque la tienes, hay iluminación en tu práctica. Si tenemos en principio la naturaleza búdica, la razón de que practiquemos zazen es que debemos conducirnos como Buda. Sentarnos o no es el camino para adquirir algo; lo es para expresar nuestra verdadera naturaleza. En eso consiste nuestra práctica. La práctica de zazen es la expresión directa de nuestra verdadera naturaleza. Estrictamente hablando, para el ser humano no hay más que esta práctica; no hay otro modo de vida más que éste.

Suzuki Roshi no quiere decir que el budismo *per se* sea la única vida, sino que la conciencia de unidad, la «mente grande» es la única vida. Y gracias a *honsho-myoshu*, la práctica en todo momento, como jubilosa y agradecida expresión de la iluminación original, es la única manera de vivir. En este lado no hay, efectivamente, otra manera de vivir, sino sólo, como alternativa, numerosas maneras de sufrir.

Si comprendemos el *honsho-myoshu*, todo lo que hacemos *es* práctica, es una expresión de iluminación original. Todo acto se genera en la eternidad, en lo ilimitado, y tal como es constituye una expresión perfecta y fluida del Todo. Todo lo que hacemos es nuestra práctica; no sólo el zazen, los himnos, los sacramentos, la meditación mántrica, la recitación de sutras o las lecturas bíblicas, sino todo, desde fregar los platos hasta preparar la declaración de la renta. Y no en el sentido de que freguemos los platos pensando en la iluminación original, sino porque fregar platos es, en sí, la iluminación original.

De manera que iniciamos cualquier «terapia» que apunte al nivel de la conciencia de unidad asumiendo las condiciones especiales de la práctica espiritual. Podría ser el zazen, o la meditación con un mantra, o la devoción a Dios por intermedio de Cristo o de un gurú, o procedimientos especiales de visualización. En el breve espacio de un capítulo, es imposible bosquejar siquiera una de estas prácticas espirituales, de modo que el lector tendrá que remitirse a las lecturas recomendadas al final de este capítulo y

profundizar por su cuenta en el tema. Lo que me propongo es ofrecerle una breve visión previa de algunas de las intuiciones y cambios con que puede ir encontrándose a medida que avance con una práctica espiritual. Así podrá tener por lo menos alguna sensación de cómo son estas prácticas, lo cual le ayudará a decidir si, en su caso, vale la pena que se adentre en ellas.

A medida que una persona va ejercitando las condiciones especiales de una práctica espiritual, empieza a darse cuenta, cada vez con mayor claridad y certidumbre, de un hecho exasperante, pero inconfundible: nadie quiere la conciencia de unidad. En todo momento nos resistimos a la conciencia de unidad, esquivando a Dios en pugna con el Tao. Es cierto que saltamos olas continuamente, que siempre nos resistimos a la ola de la experiencia presente. Pero la conciencia de unidad y el presente son una y la misma cosa. Resistir al uno es resistir a la otra. En términos teológicos, estamos siempre resistiéndonos a la presencia de Dios, que no es otra cosa que el presente total, en todas sus formas. Si le disgusta algún aspecto de la vida es que hay algún aspecto de la conciencia de unidad al cual está resistiéndose. Así, activamente aunque en secreto, negamos la conciencia de unidad y nos resistimos a ella. La comprensión de esta resistencia secreta es la clave fundamental para la iluminación.

Pero observemos que no es ésta la primera vez que hemos encontrado alguna forma de resistencia. En realidad, cada nivel importante del espectro está constituido de un modo particular de resistencia. Al analizar el descenso desde el nivel de la persona al nivel del ego, lo primero con que tropezamos fue la resistencia a la sombra. Por eso Freud, investigador genial de la sombra, escribió: «Toda la teoría psicoanalítica se asienta, en efecto, en la percepción de la *resistencia* que ejerce el paciente cuando intentamos hacer que tome conciencia de su inconsciente». En nuestra propia exploración de la sombra, vimos cómo irrumpía por todas partes esta resistencia. Hemos visto que un individuo puede resistirse a cualquier impulso o información que sea inaceptable para su imagen de sí mismo. Lo resistido se convierte entonces en parte de su sombra, y deja al

individuo sin nada en su lugar, salvo un síntoma. Entonces, y básicamente con la misma resistencia, el individuo se resiste al síntoma. Entra en pugna con su síntoma –de angustia, fobia o lo que sea– tal como antes estaba en pugna con su sombra. También ofrecerá resistencia (y de nuevo la misma) a toda persona sobre la que pueda proyectar su propia sombra. Y así tratará a las personas como síntomas.

Lo que confunde especialmente al individuo atrapado en esta resistencia, es que él, como *persona*, no cree, sinceramente, ofrecer resistencia. Lo hace de una manera por entero inconsciente. En la superficie cree que si las cosas le salieran como él quiere, no se deprimiría, no sufriría, no se pondría tenso: no tendría síntomas. Pero esto no es válido más que para una mitad de él, ya que a su mitad alienada (la sombra) le encanta hacerle sufrir… ¡precisamente a él! De modo que él mismo se hiere sin saberlo. Y como no lo sabe, no puede evitarlo. Produce sus propios síntomas, pero se niega a admitirlo, de manera que termina por defender sus sufrimientos. Mientras no vea su propia resistencia a su sombra, no podrá hacer progreso alguno, porque seguirá resistiéndose y, por consiguiente, saboteando todos sus esfuerzos de desarrollo.

Por ello la primera tarea –y la más difícil– del terapeuta que trabaja en el nivel de la persona consiste en ayudar al individuo a que entienda y elabore su resistencia a su sombra. El terapeuta no intenta librarse de las resistencias, sortearlas o ignorarlas. En cambio, ayuda al individuo a ver cómo se resiste a su propia sombra y, secundariamente a ver por qué. Cuando la persona es capaz de ver que se resiste a determinados aspectos de sí misma, y que ahí radica el *quid* de su dificultad, está en situación de ir disminuyendo paulatinamente su resistencia y comenzar a tocar su sombra, en vez de evitarla, resistirla o reprimirla. Sin embargo, si el individuo intentara empezar directamente por tomar contacto con su sombra, sin tener en cuenta sus resistencias, se limitaría a redoblar sus esfuerzos por resistir y expulsar a la sombra, puesto que ha ignorado la verdadera causa, la raíz del problema.

En psicoanálisis, por ejemplo, que constituye un enfoque muy

coherente de la sombra, se dice a la persona que practique la asociación libre. Se le dan instrucciones para que diga todo lo que le pase por la cabeza. La persona comienza y empiezan a fluirle ideas, en cadenas de asociaciones, recuerdos y fantasías. Pero invariablemente, y de un modo bastante brusco, se encontrará en alguna especie de atasco. Quizá se quede en blanco, o se sienta avergonzado, o simplemente se interrumpa. Al iniciar la libre asociación había bajado sus resistencias, debilitando su censura crónica sobre sus pensamientos y, en cuestión de minutos, en esta atmósfera libre y sin vigilancia, ha aflorado naturalmente a la superficie alguna idea o impulso procedente de la sombra, una idea o impulso que hasta ese momento el sujeto ha bloqueado y resistido. Tan pronto como el pensamiento de la sombra comienza a aflorar, el individuo se defiende quedándose en blanco: se resiste y así detiene el libre fluir de las asociaciones.

El terapeuta se lo señala; no enfrenta a la persona con el pensamiento de la sombra, sino que se limita a explorar los sentimientos. Al explorar a fondo esta resistencia en todas sus formas, el terapeuta ayudará al individuo a recuperar su capacidad de recorrer libremente todos sus pensamientos pasados, presentes y futuros, sin resistencia alguna. Finalmente, el individuo no se resistirá ya a sus propios impulsos e ideas, a su propia sombra, y así habrá logrado tener una imagen más exacta y aceptable de sí mismo.

Ése fue el primer tipo de resistencia que descubrimos. La *persona* se resiste a la sombra, con lo que impide el descubrimiento y la emergencia de un ego preciso. Y cuando descendemos al siguiente nivel importante del espectro, nos encontramos con que el propio ego exhibe una resistencia: la del ego a la atención sensible del centauro. Esta resistencia es en parte una incapacidad de mantener la percepción verdaderamente *centrada en el presente* (o atención sensible) durante el tiempo que sea. Como la percepción consciente del centauro se asienta en el presente pasajero, la resistencia del ego al centauro es una resistencia al aquí y ahora inmediato.

Como opera básicamente en el tiempo, examinando el pasado y forzando el futuro, el pensamiento mismo tiende a ser una

resistencia al centauro. En las terapias del nivel del ego se trabaja con las resistencias *en* y *al* proceso del pensamiento. En las terapias del nivel del centauro, el pensamiento mismo es una resistencia. De hecho, desde el punto de vista más profundo del nivel del centauro, hasta la técnica terapéutica que se emplea en el nivel del ego es una forma de resistencia. Por eso Fritz Perls, el terapeuta por excelencia del nivel del centauro, pudo decir: «Como se supone que la evitación [resistencia] es el síntoma central de los trastornos nerviosos, he reemplazado el método de libre asociación o fuga de ideas por ese antídoto de la evitación que es la concentración». ¿Concentración en qué? Nada menos que en el presente inmediato, en todas sus formas, y en la percepción de la unidad psicofísica que lo revela. Perls no tardó en abandonar el término «concentración», un tanto ambiguo, y lo reemplazó por la expresión «darse cuenta del aquí y el ahora», ya que, según él, la evitación de, o la resistencia al nivel centáurico del aquí y ahora es lo que constituye la mayor parte de las patologías.

Así, en las terapias del centauro, como la terapia guestáltica, al individuo no se le pide que dé rienda suelta a sus pensamientos, sino más bien que suspenda el «parloteo mental» y centre la atención en el aquí y ahora inmediato. El terapeuta estará alerta, pero no a la aparición de bloqueos *en* el pensamiento, sino a cualquier huida de la percepción del presente *hacia* el pensamiento. El terapeuta señalará a la persona esta resistencia o evitación del aquí y ahora, hasta que el propio paciente entienda de qué manera está evitando el centauro con sus fugas hacia el ego. En las terapias del nivel del ego se estimula al individuo para que explore su pasado; en las del nivel del centauro, se le impide que lo haga. En cada caso opera un tipo diferente de resistencia, y para manejarlas se han elaborado técnicas diferentes, cada una de las cuales es válida y adecuada en su propio nivel.

Empezamos así a ver que cada nivel del espectro se caracteriza, entre muchas otras cosas, por una manera distinta de resistencia o evitación. En el nivel de la *persona*, nos resistimos a la unidad con la sombra en todas sus formas. En el nivel del ego, nos resistíamos a la unidad con el centauro y a todas sus cualidades. Y

finalmente, como ahora veremos, en el nivel mismo del centauro, y extendiéndose hacia las bandas transpersonales, encontramos la resistencia fundamental y primordial: la resistencia a la conciencia de unidad.

También hemos visto cómo cada resistencia diferente daba como resultado que una persona viera diferentes aspectos de sí misma *como si* fueran «objetos externos». La sombra se presentaba como un objeto ajeno, externo. El cuerpo aparecía como un objeto extraño, colgando allá abajo. De la misma manera, en la base del espectro, la resistencia que es la raíz de todas origina también que algunos aspectos del propio ser se vean como si fueran «objetos externos». Pero dada la magnitud de este nivel, estos objetos externos no constituyen otra cosa que la totalidad misma del medio (independientemente de que el medio sea burdo o sutil, personal o transpersonal). Los árboles, las estrellas, el sol y la luna, todos «esos objetos ambientales» constituyen parte de nuestro verdadero ser, tanto como la sombra lo es de nuestro ser yoico y el cuerpo lo es de nuestro ser centáurico.

Esta resistencia primaria da por resultado lo que de ordinario llamamos *percepción*. Es decir que percibimos toda clase de objetos como si estuvieran separados de nosotros. Y nos resistimos, rechazamos la toma de conciencia de la unidad con todos esos objetos percibidos, así como una vez rechazábamos la unidad con la sombra y la unidad con la integridad corporal del centauro. Rechazamos, en una palabra, la conciencia de unidad.

Así nos encontramos de nuevo en el punto que nos importa: mediante las prácticas espirituales apropiadas, empezamos a aprender exactamente de qué manera nos resistimos a la conciencia de unidad. La práctica espiritual hace que esta resistencia fundamental aflore a la superficie de nuestra conciencia. Comenzamos a ver que en la realidad no queremos la conciencia de unidad, sino que estamos siempre eludiéndola. Pero *verlo así es ya la intuición decisiva*, así como en todos los otros niveles la comprensión de nuestras resistencias fue la intuición fundamental. Ver nuestra resistencia a la conciencia de unidad es ser capaz, por primera vez,

de enfrentarnos con ella y, finalmente, de desprendernos de ella, con lo que apartaremos el obstáculo secreto a nuestra propia liberación.

¿De qué manera estas condiciones especiales de la práctica espiritual nos revelan nuestra resistencia a la conciencia de unidad? ¿Por qué son, en definitiva, tal especiales? ¿Por qué, del número infinito de actividades que podríamos practicar, las que llamamos «espirituales» funcionan, si es que puede expresarse de una manera tan pragmática? ¿Qué es tan peculiar en el zazen, la contemplación profunda o la devoción a Dios o al guru? ¿Por qué son eficaces? Si podemos empezar a entenderlo, habremos adelantado mucho por el camino que nos lleva a descifrar la paradoja de la gran liberación.

Empecemos por observar que, en realidad, no es ésta la primera vez que nos hemos tropezado con *condiciones especiales*, algo que, como las resistencias, hemos encontrado antes con nombres diferentes.

En los tres últimos capítulos hemos visto que, en todos y cada uno de los niveles, las terapias imponen condiciones especiales al individuo. Cada terapia diferente tiene sus propias prácticas y técnicas especiales que impone al individuo que busca ese nivel de desarrollo. Sin esas condiciones especiales, no se llegaría a ninguna parte, o como mucho a un callejón sin salida. Es evidente que estas condiciones difieren para cada nivel. Pero, ¿qué tienen en común y qué les permite ser eficaces? En otras palabras, preguntémonos primero por qué funciona cualquiera de estas condiciones especiales.

La respuesta parece estribar en que *cada tipo de condición frustra un tipo de resistencia*. Esto se aclarará mediante algunos ejemplos breves. Acabamos de señalar que el psicoanálisis, que se ocupa principalmente del descenso desde la *persona* al ego, usa como condición especial la libre asociación. Ahora bien, el ego puede asociar libremente sin gran dificultad, porque son pocos los pensamientos o deseos totalmente inaceptables para un ego definido. La *persona*, en cambio, sólo puede asociar libremente con la mayor dificultad, porque en el momento en que afloja su censura crónica, afloran a la superficie contenidos no queridos e inaceptables, de modo que, en el mejor de los casos, la libre asociación prosigue a

saltos y tropezones. El terapeuta tiene el adiestramiento necesario para reconocer estos bloqueos como signos de resistencia y para señalárselos al individuo. Como a éste se le ha instruido para que asuma la condición especial, sus resistencias afloran muy fácilmente. Además, como tiene que seguir intentando asociar libremente, seguir manteniendo la condición especial, sus resistencias se van frustrando poco a poco. No se puede resistir y asociar libremente al mismo tiempo. En el momento en que el individuo puede mantener fácilmente la condición especial de asociar libremente sin trabas, la terapia se facilita en grado sumo.

El mismo factor opera en las condiciones especiales de las terapias al nivel del centauro. Por ejemplo, a una persona se le podría decir que deseche todos los contenidos que tengan que ver con el ayer y el mañana, y que ponga su atención sensible estrictamente en el aquí y ahora inmediato, en el *nunc fluens*, en el presente fugitivo del conocimiento existencial. Ésta es precisamente la condición especial, una condición que el organismo total puede cumplir con relativa facilidad, pero el ego no, porque incluso el ego perfecto se fundamenta en el tiempo, en sucesivas miradas al pasado y al futuro, y se marchita bajo la luz de la conciencia presente. De manera que el ego se resistirá al presente fugitivo; entrará en pugna con las condiciones especiales y andará siempre flotando entre recuerdos y anticipaciones. Como siempre, el terapeuta impone con suavidad las condiciones, y al hacerlo frustra las resistencias a este nivel, los movimientos que tienden a huir del presente inmediato y fugitivo. Sin estas condiciones, el individuo jamás podría saber siquiera que se resiste.

Así pues, las condiciones especiales (de cada nivel) *ponen de manifiesto las resistencias y, al mismo tiempo, las frustran*. De hecho, le muestran a uno sus resistencias *al* frustrárselas. Si las resistencias no se frustraran, probablemente uno ni siquiera sospecharía su existencia y continuaría ejercitándolas secretamente y saboteando así el desarrollo. Por otro lado, al frustrar las resistencias, las condiciones permiten que uno perciba un estado más profundo de no-resistencia. En realidad, las condiciones de un nivel cualquiera

son efectivamente lo que puede hacer una persona que se encuentre en el nivel de profundidad inmediato. Es decir que *las condiciones «terapéuticas» especiales de cualquier nivel son una o más de las características reales del nivel que está por debajo de éste*. Al asumir las características del nivel más profundo como condiciones especiales de la *práctica perenne*, nuestra resistencia a ese nivel más profundo queda al descubierto y se ve frustrada y socavada, con lo que se nos devuelve a ese nivel más profundo.

Volvamos ahora a la propia resistencia primaria, la que deja al descubierto las condiciones especiales de todas las verdaderas prácticas espirituales, para después frustrarla, socavarla y disolverla. Debemos enfrentarnos a esta resistencia primaria a la conciencia de unidad, en vez de intentar acercarnos a la conciencia de unidad en sí. Porque mientras no veamos exactamente de qué manera nos resistimos a la conciencia de unidad, todos nuestros esfuerzos por «alcanzarla» serán en vano, pues lo que tratamos de alcanzar es también aquello a lo que, inconscientemente, ofrecemos resistencia y tratamos de impedir. Nos resistimos secretamente a la conciencia de unidad, fabricamos de manera encubierta los «síntomas» de la no-iluminación, de la misma manera que producíamos en secreto todos nuestros demás síntomas en los diferentes niveles del espectro. Aquello que deseamos fervientemente en la superficie, lo evitamos en las profundidades con rotundo éxito. Y en esta resistencia radica nuestra verdadera dificultad. Así pues, no avanzaremos hacia la conciencia de unidad, sino que nos limitaremos a comprender por qué siempre nos apartamos de ella. Y el hecho de entenderlo así puede proporcionarnos un atisbo de la conciencia de unidad, porque *aquello que ve la resistencia está, en sí mismo, libre de resistencia*.

La resistencia primaria, como las demás resistencias que operen en toda la extensión del espectro, no es algo que nos sucede, ni que sucedió en el pasado, ni tampoco nada que sucede sin nuestro consentimiento. Es más bien una actividad presente, algo que estamos haciendo sin darnos cuenta, y esta actividad primaria es la que tiende a bloquear la conciencia de unidad. Brevemente enunciado, es una falta de disposición global a mirarlo todo, tal como

es, en este momento. En concreto, en este presente hay algo que no queremos mirar.

En general, existe una resistencia global a la cualidad total de la experiencia presente, que no es aceptada, y no se trata sólo de resistencia a una experiencia presente determinada o a cierto aspecto definido y evidente de ella, sino del presente global, en todas sus dimensiones. Como veremos, no es una resistencia al presente fugitivo, al *nunc fluens* del nivel del centauro, sino una resistencia al presente eterno, el *nunc stans*, que es la conciencia de unidad.

Debido a su naturaleza global, esta resistencia no es realmente algo que se pueda percibir con claridad y en lo que se pueda pensar, sino más bien algo muy sutil. Las resistencias feroces y espectaculares se producen principalmente en los niveles superiores, pero en la base del espectro esta resistencia primaria es sutil y difusa. Pero la mayoría de nosotros podemos sentirla e intuirla interiormente. Parece como si no aceptáramos totalmente el estado presente total: hay una ínfima tensión interior que parece empujarnos, apartándonos del presente global. No queremos permitirnos una conciencia natural y relajada de todo lo que es, en este momento. *Tendemos a mirar hacia otra parte*.

Tenemos, pues, una mala disposición global a mirarlo todo, en conjunto, exactamente tal como es, en este momento. Tendemos a desviar la vista, a retirar la atención de *lo que es*, a evitar el presente en todas sus formas. Y como tendemos a *mirar* hacia otra parte, tendemos a *movernos* hacia otra parte, a apartarnos. Con esta resistencia sutil, con este mirar y movernos hacia otra parte, parece que bloqueamos la conciencia de unidad; que «perdemos» nuestra verdadera naturaleza.

Esta «pérdida» de la conciencia de unidad nos arroja a un mundo de demarcaciones, espacio, tiempo, sufrimiento y mortalidad. Sin embargo, mientras atravesamos este mundo de demarcaciones y batallas, tenemos básicamente una sola motivación: el deseo de recobrar la conciencia de unidad, de descubrir una vez más el territorio de lo ilimitado. Todos nuestros deseos, necesidades, anhelos e intenciones son, en última instancia, «gratificaciones

sustitutivas» de la conciencia de unidad; pero sólo nos satisfacen a medias y, por consiguiente, a medias nos frustran.

De modo que aunque lo único que desea fundamentalmente el individuo es la conciencia de unidad, lo único que siempre hace es resistirse a ella. Siempre estamos en busca de la conciencia de unidad, pero de tal manera que siempre obstaculizamos el descubrimiento: buscamos la conciencia de unidad apartándonos del presente. Imaginamos que, de alguna manera, este presente no está bien del todo, no es exactamente lo que queremos, y por eso no descansamos globalmente en él, sino que empezamos a apartarnos de él hacia lo que imaginamos que será un presente nuevo y mejor. En otras palabras, empezamos a saltar olas, a movernos en el espacio y en el tiempo para asegurarnos una ola fundamental y definitiva, la que finalmente extinga nuestra sed, la que nos dé por fin la «acuosidad». Al buscar la acuosidad en la próxima ola de experiencia, nos la perdemos siempre en la ola presente. Buscar eternamente es errar eternamente.

El problema es que, a fin de resistir a la ola de la experiencia presente, uno tiene que separarse de ella. Apartarse de la experiencia presente implica que uno y la experiencia presente son dos cosas diferentes.

Al intentar continuamente apartarnos del ahora, reforzamos continuamente la ilusión de estar fuera del ahora. Al intentar apartarnos del mundo presente, parece como si estuviéramos separados de ese mundo. De esta manera, precisamente, erigimos la demarcación primaria entre nuestro ser, por una parte, y nuestro mundo, por la otra. Por eso hemos dicho antes que la percepción de un mundo objetivo «exterior» es una resistencia a nuestra experiencia presente y, por ende, una separación de ella.

Apartarse del ahora es apartarse de la conciencia de unidad e iniciar así la evolución del espectro. Esa «primera causa», de la cual hablamos tan misteriosamente en el capítulo seis, no es otra cosa que este *apartarse*, que toma cuerpo en la demarcación primaria. Por eso hemos dicho: «La demarcación primaria, esa primera causa perpetuamente activa, es lo que *nosotros* hacemos en *este* momento».

Es un simple mirar y moverse hacia otro lado. En el momento en que nos resistimos al único mundo de la experiencia presente, necesariamente lo dividimos en una experiencia *interior*, que sentimos como el que ve, experimenta y actúa, opuesto a una experiencia externa, que sentimos como lo que vemos y experimentamos, como aquello sobre lo cual actuamos. Nuestro mundo se escinde en dos, y entre lo que uno es, el que experimenta, y lo que uno no es, lo experimentado, se establece una demarcación ilusoria. La evolución del espectro ha comenzado; se ha iniciado la guerra de los opuestos.

Nuestro mundo se escinde además de otra manera esencial. Apartarse continuamente del presente global implica que hay un futuro que aceptará este movimiento. Nos apartamos porque imaginamos la existencia de otro tiempo hacia el cual podemos movernos. Apartarse es, por tanto, un mero moverse en el tiempo. En realidad, es crear tiempo, pues al apartarnos de la experiencia intemporal y presente (o más bien, al intentar apartarnos), generamos la ilusión de que, de alguna manera, la experiencia misma pasa junto a nosotros. Mediante nuestra resistencia, el presente global y eterno se reduce al presente fugitivo. Parece entonces que las experiencias pasaran junto a nosotros una por una, en forma lineal… pero sólo porque nosotros pasamos a la carrera junto a ellas, en nuestra huida del ahora. (Como hemos visto, el miedo a la muerte, a no tener futuro, a *no poder apartarse*, no es más que esto.)

Cuando intentamos apartarnos del mundo presente, parece como si *éste,pasara* por nuestro lado. Así, el presente eterno aparece como demarcado, constreñido, limitado. Es una especie de relleno, que, por un lado, figura entre todas las experiencias junto a las cuales ya hemos pasado a la carrera, y por el otro, todos los momentos futuros en los cuales intentamos precipitarnos. Por tanto, apartarse es crear un antes y un después, un punto de partida en el pasado, *desde* donde nos movemos, y un punto de destino en el futuro, *hacia* el cual nos movemos. Nuestro presente se reduce al movimiento, a la huida silenciosa. Nuestros momentos pasan.

Desde cualquier ángulo que se mire, apartarnos es

separarnos de la experiencia presente y proyectarnos en el tiempo, la historia, el destino y la muerte. Ésta es, pues, nuestra resistencia primaria: la mala disposición a contemplar la experiencia, como un todo, tal como es, en este momento; y el intento, en cambio, de apartarnos globalmente. Esta resistencia global es lo que se descubre, y luego se frustra, con las condiciones especiales de la práctica espiritual. Cuando una persona asume las condiciones, empieza a darse cuenta de que siempre está apartándose del presente global. Comienza a ver que al apartarse siempre, no hace más que resistirse e impedir la conciencia de unidad… o la voluntad de Dios, el fluir del Tao, el amor del gurú o la iluminación original. De cualquier manera que lo llame, se resiste a su presente. Mira hacia otra parte, se va hacia otro lado y, por consiguiente, sufre.

Pero en cierto sentido progresa. Comienza a *ver* su resistencia primaria y, por ende, a relajarla. Como con todas las demás terapias, es el período de la «luna de miel». Es relativamente feliz, está seguro en su práctica, siente que, en última instancia, hay esperanzas de liberación. Puede llegar incluso hasta el testigo transpersonal, que describimos en el último capítulo. Como empieza a ver su resistencia primaria, comienza a entender a su enemigo. Sabe lo que ha de ser destruido. Tiene que renunciar a este constante apartarse.

Y eso le lleva al desastre y pone brusco término a la luna de miel. Porque, ¿cómo es posible que *deje* de apartarse? Ve, por ejemplo, que en este momento está intentando apartarse del ahora, por lo que decide intentar detener ese movimiento, pero esa acción de detener, en sí misma, no es más que otro movimiento. El intento de no apartarse sigue constituyendo un movimiento, sigue exigiendo un momento futuro en el cual pueda producirse la detención. En vez de poner fin a ese apartamiento se limita a apartarse de él. En lugar de una resistencia burda, tiene la misma resistencia, en un nivel más sutil.

Veámoslo desde un ángulo ligeramente diferente: uno podría procurar no resistirse al ahora intentando darse cuenta cabal de *este* presente eterno, exactamente como es. Pero intentar darse cuenta de

este presente exige un presente futuro, en el cual pueda ocurrir el darse cuenta, de modo que uno todavía está *apartándose* del ahora, aunque intenta no hacerlo, pues el único presente que se puede comprender es el presente fugitivo… y ésa es precisamente la técnica terapéutica del nivel del centauro. Pero en este nivel más profundo, el de la conciencia de unidad, lo que nos interesa es el presente eterno, no el presente fugitivo, e intentar buscar el presente eterno sólo nos lleva a encontrar una serie de presentes fugitivos. Concentrarse en el presente fugitivo es tanto como resistirse a la eternidad, pues esta concentración en el presente fugitivo exige una serie de rápidos asimientos en el tiempo, que si son esenciales en el nivel del centauro, están fuera de lugar en la conciencia de unidad. El presente eterno es *este* momento *antes* de que uno intente asirlo. Es lo que sabe antes de saber ninguna otra cosa, lo que ve antes de ver ninguna otra cosa, lo que es antes de ser ninguna otra cosa. Tratar de asirlo exige un movimiento, y tratar de no asirlo también. De cualquiera de las dos maneras, uno no logra aprehenderlo.

En este momento de su búsqueda, el individuo empieza a sentirse acorralado por todas partes. Nada de lo que haga le parece bien. Para abandonar la resistencia, todavía tiene que resistirse. Buscar el ahora intemporal exige una fracción de tiempo. Para dejar de apartarse, aún tiene que hacer un movimiento. Y así, lentamente, empieza a caer en la cuenta de que *todo lo que hace es una resistencia*. No es que unas veces se resista y otras no, sino que, en tanto que reconoce el tiempo y tiene conciencia de un ser aparte, *solamente* está resistiendo y apartándose. *Todo* lo que hace, en todo momento, es apartarse. Y esto incluye sus más elaborados intentos de no apartarse. En verdad, no puede hacer ningún movimiento sin resistirse, porque todo movimiento es, por definición, la resistencia mínima.

En cada uno de los niveles superiores del espectro, había alguna acción que, de acuerdo con los criterios de ese mismo nivel, no era una resistencia. Por ejemplo, la libre asociación en el nivel del ego, y la atención al presente fugitivo en el nivel del centauro, no eran resistencias; por lo menos, en el marco de referencia de esos

niveles. En todos estos casos, el individuo podía optar por resistir o por no resistir. Tenía alternativas. Por un lado estaba su ser *(persona* ego, centauro o ser transpersonal) y por otro, su resistencia.

Pero aquí, en la base del espectro, no hay alternativa. En todos los niveles superiores, la terapia consistía en vencer una resistencia burda reforzando otra más sutil. Pero aquí no hay una resistencia más sutil. El individuo ya no tiene una alternativa a la resistencia, porque todo lo que hace *es* resistencia. Ha perseguido a la resistencia hasta los límites del espectro, y al llegar aquí, ésta lo acorrala.

Y hay para ello una razón especial, que comienza a intuir. Su yo separado siempre da la impresión de estar resistiéndose porque la sensación de un yo separado y la sensación de resistencia son una y la misma cosa. Esa sensación interior de ser un yo separado no es otra cosa que una sensación de apartarse, resistirse, contraerse, hacerse a un lado, mirar hacia otra parte, asir. Cuando uno se siente a sí mismo, eso es todo lo que siente.

Ésta es la razón de que todo lo que uno intentara hacer, o no hacer, estuviera «mal», sólo fuera más resistencia y apartamiento. Todo lo que uno hacía estaba mal porque *uno* lo hacía. Su ser, su yo, es resistencia, de manera que no puede detenerla.

Llegados a este punto, las cosas parecen realmente desalentadoras. El individuo no parece ser más que una trampa montada para atraparse perpetuamente a sí mismo. Se inicia la noche oscura del alma, y parece como si la luz de la conciencia le diera la espalda hasta desaparecer sin dejar rastro alguno. Todo parece perdido, y en cierto sentido, lo está. La oscuridad sigue a la oscuridad, el vacío conduce al vacío, la medianoche se eterniza. Pero, como expresa el Zenrin:

Al crepúsculo el gallo anuncia la aurora;
A medianoche, el brillante sol.

Por razones que pronto explicaremos, en este punto mismo donde absolutamente todo parece desacertado, todo se arregla de un modo espontáneo. Cuando el individuo ve realmente que todo movimiento que haga es un *apartarse*, una resistencia, el mecanismo

de la resistencia se queda sin cuerda. Cuando uno ve esta resistencia en cada movimiento que hace, entonces, de manera totalmente espontánea, abandona por completo la resistencia. Y el abandono de esta resistencia es la apertura a la conciencia de unidad, la realización de la conciencia de aquello que no tiene fronteras. Como si despertara de un sueño largo e incierto, se encuentra con lo que siempre supo: él, como ser separado, no existe. Su verdadero ser, el Todo, jamás ha nacido y jamás morirá. Sólo hay, en todas direcciones, Conciencia como Tal, absoluta y omnímoda, que irradia en y a través de toda condición, la fuente y esencia de todo lo que surge a cada momento, absolutamente anterior a este mundo, pero no distinta de él. Todas las cosas no son más que una onda en este estanque; todo surgimiento es un gesto de este uno.

Hemos visto, pues, que las condiciones especiales de la práctica espiritual muestran al individuo todas sus resistencias, en tanto que simultáneamente, las frustran en los niveles más profundos. En pocas palabras, las condiciones nos muestran que estamos saltando de ola en ola, y finalmente nos imposibilitan para hacerlo. El giro decisivo se produce cuando la persona ve que *todo* lo que hace no es más que saltar de ola en ola, resistirse, apartarse del ahora en busca de olas más acuosas. Independientemente de que uno lo entienda o no en estos términos, la práctica espiritual gira sobre este eje primario.

Mientras no vea que absolutamente *todo* lo que hace es resistencia, el individuo continuará apartándose en secreto, asiendo, buscando y, de ese modo, impidiendo totalmente el descubrimiento. Se apartará sin darse cuenta de que se está apartando. Si no ve que *todas* sus acciones son resistencias, seguirá creyendo que puede hacer algún movimiento para alcanzar la conciencia de unidad. Mientras no vea que todo lo que hace no es más que apartarse, simplemente seguirá apartándose. Pensará que tiene una opción, una alternativa, algo que hacer, alguna salida. Y así continúa realizando algún movimiento, que es siempre un *apartarse*, un movimiento que erige una barrera a la conciencia de unidad, que *no* estaba allí en un comienzo. La razón de que no «alcance» la conciencia de unidad es

que lo quiere.

Pero en el punto mismo donde ve que todo lo que hace es una resistencia, un mirar hacia otro lado y un apartarse, ya no le queda más opción que entregarse. Y sin embargo, ¡no puede intentar hacerlo ni dejar de hacerlo! Ya hemos visto que eso no funciona en absoluto, porque ambos intentos no son más que apartamientos. Más bien sucede de un modo espontáneo, cuando él *ve* que nada de lo que puede hacer o no hacer funcionará, porque la unidad ya es, en todo momento. El hecho de ver la resistencia es la disolución de ésta y el reconocimiento de la previa unidad.

Una vez que esta resistencia primaria comienza a disolverse, el yo separado, el uno, se disuelve con ella. Porque no se trata de que uno, por una parte, vea su apartamiento, por la otra. Puede comenzar así, con uno como un yo separado que ve la resistencia como una actividad suya. Pero, a medida que empieza a ver que todo lo que hace es una resistencia, se da cuenta de que incluso su sensación de ser un yo aparte «aquí dentro», tampoco es más que una resistencia. Cuando uno se siente a sí mismo, lo único que siente es una minúscula tensión interior, una contracción sutil, un sutil apartarse. La sensación de uno mismo y la de apartarse son una y la misma cosa. Pero, a medida que esto se evidencia, ya no hay dos sensaciones diferentes, ya no hay por un lado alguien que tiene una experiencia y por el otro el tener una experiencia, sino una sola sensación, única y omnímoda: la sensación de resistencia. Uno no siente esta resistencia, sino que *es* esa sensación de resistencia. La sensación de uno mismo se condensa en la sensación de resistencia, y ambas se disuelven.

Así, en la medida en que se disuelve esta resistencia primaria, se disuelve también la separación del mundo. Se produce espontáneamente un profundo y total abandono de la resistencia, de la falta de disposición a contemplar el presente en todas sus formas y, por ende, una completa disolución de la demarcación primaria que no exigió entre el interior y el exterior. Cuando ya no se resiste a la experiencia presente, ya no tiene motivo para separarse de ella. El mundo y el yo regresan como una única experiencia, no como dos

diferentes. Dejamos de saltar de ola en ola, porque no hay más que una ola, y está en todas partes.

Por otra parte, cuando ya no nos apartamos de la experiencia, no parece ya que ésta pase por nuestro lado. Dejar de resistir al presente es ver que no hay nada más que el presente; sin comienzo, sin fin, sin nada por detrás ni nada hacia delante. Cuando tanto el pasado de la memoria como el futuro de esperanza se ven como hechos presentes, los límites de este presente se derrumban. Las demarcaciones que rodean a este momento se hunden dentro de este momento, y entonces no hay nada más que este momento, y ningún otro lugar adónde ir. Como dijo un antiguo maestro zen:

Mi ser de hace mucho tiempo.
Inexistente en la naturaleza;
Sin dónde ir cuando muerto,
Nada en absoluto.

Así vemos claramente por qué la búsqueda de la conciencia de unidad era tan exasperante. Todo lo que intentábamos estaba mal porque todo estaba ya, y eternamente, bien. Incluso lo que parecía una resistencia primaria a Brahman era en realidad un movimiento de Brahman, porque no hay *nada sino* Brahman. Nunca hubo, ni jamás habrá, ningún otro momento más que el Ahora. Lo que aparecía como ese *apartarse* primario del Ahora era realmente un movimiento original del Ahora. *Honsho-myoshu*. Iluminación original es práctica maravillosa. El eterno Ahora *es* sus movimientos. Las olas del océano rompen libremente contra la costa, mojando las piedras y las conchas.

Lecturas recomendadas

El ilustre Sri Ramana Maharshi es la mejor referencia para el punto de vista hindú. Arthur Osborne ha recopilado la mayor parte de sus obras, y las ha publicado en soberbios volúmenes. Véase especialmente *The Collected Works of Ramana Maharshi*, Rider, Londres, 1959, y *Teachings of Ramana Maharshi*, Rider, Londres, 1962.

Dentro del budismo encontramos tres líneas principales. Sobre el budismo temprano, o *theravada*, puede consultarse la obra de Nyaniponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider, Londres, 1972. Para el *vajrayana*, o budismo tibetano, son esclarecedores los libros de Chögyam Trungpa, en especial *Cutting Through Spiritual Materialism*, Shambala, Berkeley, 1973, y *El mito de la libertad*, Kairós, Barcelona, 1998. En las publicaciones de *The Crystal Mirror* se encontrará excelente material de Tarthang Tulku. Para la línea zen, véase toda la serie de escritos publicados por el Zen Center de Los Ángeles: *The Hazy Moon of Enlightenment, The Way of Everyday Life, To Forget the Self. Zen Mind, Beginner's Mind*, de Suzuki Roshi, Weatherhill, Nueva York, 1970, es una obra maestra; y *The Three Pillars of Zen*, de Philip Kapleau, Beacon, Boston, 1965, no ha dejado de ser un pequeño clásico.

Hay otras dos tendencias, ninguna de ellas tradicional, que es menester mencionar. Krishnamurti, a cuyas intuiciones hemos recurrido sin reservas en este libro, habla con elocuencia en sus múltiples obras, de las cuales cabe mencionar especialmente *La libertad primera y última*, Barcelona, Kairós, 1996, y *Commentaries on Living* (3 volúmenes), Quest, Wheaton, 1968. Insuperables son las obras de Bubba Free John; véase *The Enlightenment of the Whole Body*, Dawn Horse Press, Middletown, 1978.

Estos enfoques –u otros similares– son los únicos que me parecen reunir la suavidad y la fuerza necesarias para obtener una auténtica comprensión en medio de la actividad presente. La verdadera práctica espiritual no es algo que hagamos durante veinte

minutos diarios, ni durante dos horas, ni durante seis horas al día. No es algo para hacer una vez al día, por la mañana, ni una vez por semana, los domingos. La práctica espiritual no es una entre tantas otras actividades humanas; es el fundamento de todas la actividades humanas, su fuente y su validación. Es un compromiso previo con la Verdad Trascendente, vivida, respirada, intuida y practicada durante las veinticuatro horas del día. Intuir lo que verdaderamente somos es comprometernos íntegramente en la realización de eso que verdaderamente somos en todos los seres, de acuerdo con el voto primordial: «Por innumerables que sean los seres, hago voto de liberarlos; por incomparable que sea la Verdad, hago voto de realizarla». Para quien sienta este profundo compromiso con la realización, el servicio, el sacrificio y la entrega, en todas las condiciones presentes y hasta el infinito mismo, la práctica espiritual será, naturalmente, el camino. Que esa persona reciba la gracia de encontrar en esta vida un maestro espiritual y de conocer la iluminación en el momento.

NOTA FINAL


LECTURA Y CULTURA SIN EGOÍSMOS
BIBLIOTECA
www.lecturasinegoismo.com




Kairós